

# 3月 ひばい棟通信

## 2月の行事写真

草木が色付き花も咲き始める季節となりました。朝晩はまだまだ寒さが身に沁みますが、昼間の日差しが心地よく感じられます。2月は節分を行いました。鬼のパネルに皆さん、福は内、鬼は外と言いながら思いっきりぶつけて鬼を退治していました。おやつも美味しそうに食べられていました。桜の咲く頃には外でお花見出来たらと考えております。窓越しでの面会ではありますがぜひ、面会に来て頂きたいと思います。宜しくお願い致します。

### ～栄養科より～

～フレイル・サルコペニアの予防～

フレイル(虚弱)は、老化に伴い筋力や活動が低下している状態で、サルコペニア(筋肉減少症)は加齢に伴う筋肉量、身体機能の低下がみられます。これらの予防に必要な栄養素はたんぱく質やビタミンDです。

たんぱく質は筋肉や皮膚などを作る栄養素で、肉、魚、大豆製品などに多く含まれおり、また、ビタミンDは、骨を強くする役割があり、鮭、しめじなどに多く含まれています。意識して積極的に摂取してみましょう。

### ★ 3月の予定 ★

- 2日(木)誕生会
- 5日(日)上映会
- 9日(木)ひな祭り会
- 12日(日)上映会
- 19日(日)上映会
- 26日(日)体重測定

※中止・変更になる場合があります。

### ～おねがい～

利用者様の衣類や私物に名前がない物や薄くなっている物が増えています。確認の上、記入をお願いいたします。また、こちらで記入させて頂く事もありますのでご了承下さい。

ご協力お願いいたします



利用者様と一緒に今年一年の健康を祈って体の中の悪い鬼を退治しました。

