

はくちよう新聞

3月



今月の予定
行事未定

新しい年となり、早い

ことに三月となりました。お孫さんや身近な人の卒業シーズンとなり、成長した姿を見たいと思う方も多いと思います。面会で元気な姿を見られるように体調管理をして皆さんも元気に過ごしましょう。二月の行事は節分調理会を行い、職員も一生懸命ぼた餅を作りました。利用者様もとても美味しそうにぼた餅を食べていて「もっと食べたい」おおいしね」と言いながらロー杯にしながら食べていました。

また、新型コロナウイルスへの感染が確認されたことにより、利用者様、ご家族様には多大なご心配をおかけしておりますことを心よりお詫び申し上げます。



2月行事風景



お願い

暖かくなってきましたので、薄手の衣類交換をお願い致します。衣類持参の際は、必ずフルネームでの記入をお願い致します。

四月行事予定

- ★調理会
 - ★お花見
- を予定しております

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。