



鳴子のおひさま

通信
第 16 号



お花見

4 月の出来事

散歩



新海池公園にて

1 日・2 日とお花見に出掛けました。
あいにく 1 日は、天候に恵まれず車内からの見学となりましたが、その代わりにドライブを楽しみながら、何ヶ所かの桜をご覧いただきました。
2 日は天気も良く、桜と景色を満喫された後は、桜の木の下で甘味とお茶で一服されました。

「鳴子のおひさま」の周りには緑や花がたくさんあります。この景色を眺ながらの散歩やレクで、季節の変化・癒し・楽しさを肌で感じていただけたらと思います。

フラダンス



観ているだけで、常夏の島へ行った気分になった事でしょう。
観て・聴いて一緒に踊ったアツと云う間の時間でした。

食べることは

食べる事は生命活動の為のエネルギー源であり健康状態を把握するバロメーターでもあります。食事量・食事内容・栄養補給それだけではなく、食べる事に関心を持ち、安心しておいしく楽しく食べる事により生きる力が高まります。

食べて生活習慣病の予防

- まめ (豆腐・味噌) タンパク質・マグネシウムが豊富
 - ごま (ナッツ類) ビタミン・ミネラルが豊富
 - わかめ (海藻類) ミネラル・食物繊維が豊富
 - やさい (緑黄色野菜) ベータカロチン・ビタミンが豊富
 - さかな (青魚) DHA・IPA が豊富
 - しいたけ (キノコ類) ビタミンD・食物繊維が豊富
 - いも (根菜類) 食物繊維・ビタミンが豊富
- まごわやさしい (孫は優しい)**
と、覚えバランスよく食べることをオススメします。

5月

端午の節句 (菖蒲湯など)
絆会 (歌謡ショー)

鳴子のおひさまは、
小規模多機能型居宅介護施設です。
※通い+泊り+訪問
ご気軽に見学して下さい
名古屋市緑区鳴子町 1 - 6
鳴子団地第 80 号棟西側
(052 - 899 - 0586)

