



# 紙ふうせん 便り



2023年  
第140号  
5月

矢崎総業(株)経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2024/5/1 発行

## 機能訓練デイサービス

Spring concert

3月28日にWHQ第1ホールにて  
スプリングコンサートが開催され  
ました。  
この日の利用者様と職員みんな  
でホールコンサートを鑑賞しました。



## 今月の壁画



紙ふうせんでは  
四季折々のお花が  
楽しめます！



## カラオケ

皆さん本当にお上手です！



## 数字合わせゲーム



## 誕生日おめでとうございます！



## 居宅介護支援

## 食生活で増やしたいもの・減らしたいもの

よい食生活を・・・と聞いても毎日理想的な食事を続けるのは難しいものですね。それに具体的にはどんな食事がいいのだろうとわからない場合もあります。私たち現代人が増やしたいもの・減らしたいものは何でしょう。

### 食生活の中で増やしたいもの

#### ①野菜

1日3食のなかで野菜料理を5皿食べていますか  
サラダ、おひたし、煮物、具だくさんの味噌汁、炒め物、  
焼き物など

#### ②果物

1日で100g～200gが適量です。摂り過ぎにも注意！  
バナナ1～2本、みかん2個、りんご1個、  
キウイ2個のうち一つが

1日量の目安です。



増やしましょう！

### 食生活の中で減らしたいもの

#### ①塩分

塩分の摂取量を減らすコツ

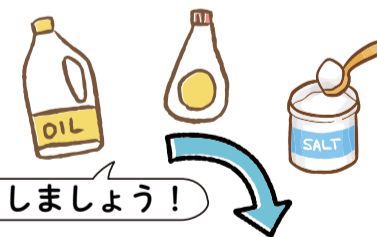
- ・麺類の汁は残す
- ・調味料は少な目に
- ・だしや酢、レモンなどを使う
- ・汁物は具沢山に
- ・ハム・漬物・干物など塩分の多い食品を避ける

#### ②油

油を使ったメニューが重ならないようにしましょう  
外食の人気メニューは油が多い傾向なので注意しましょう

#### ③間食

間食でエネルギー量をオーバーすると体重増加につながります  
食べ過ぎず、程よい量で！



減らしましょう！

お気軽にご相談ください  
ヤザキケアセンター 紙ふうせん  
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく  
ご利用になれます。  
見学も随時受け付けております。





# デイサービス

ぽかぽか陽気！お庭を眺めて、、、



## 足上げ運動

だけじゃないんです！



## 誕生日 おめでとうございます！



給食：郷土料理「三重県」

～メニュー～

- 伊勢うどん
- 四日町トンテキ
- 白菜青しそマヨネーズ和え
- お吸い物
- ショートケーキ



先生の声に合わせて



おなじみ！  
YYY 体操！



# グループホーム

## 満開の桜の下でお茶会



### スプリングコンサート

素晴らしい歌声と演奏を堪能しました。



### お花見散歩

富士山・桜・黄瀬川



黄瀬川沿いを散策



# コミュニティサロン

4/15

## 日帰り旅行「トラベル」の計画をたてよう！

来年4月頃に予定している日帰り旅行「トラベル」。今回はその行先について、グループに分かれて計画を立てました。



恒例の脳活性プログラム



ここはどうか？ 美味しいものが食べたいよね  
みなさん身乗り出して、夢中で話し合っていました。



毎月 第3土曜日 9:30～11:30

次回は… 5月20日土曜日  
「プア・ナー・ナーラー」さんによるフラダンス

## 5月の行事予定

11日 給食：郷土料理『千葉』

11日 16日 22日 YYY体操ボランティア JOT

22日～26日 『5月病予防』週間

※本新聞で掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。撮影時のみマスクを外しています。