

2月の予定

全 体

19日…月忌法要
 2日・9日・16日…回診
 28日…眼科回診

養 護

3日…節分の集い
 6日…野菜作り
 12日…お菓子作り

特 養

22日…誕生会
 29日…X線撮影

ユ ニ ャ ッ ト

3日・4日…節分の集い
 11日…外気浴
 18日…手工芸
 23日…誕生会
 25日…ボール遊び
 27日…お玉リレー

デ イ サ ー ビ ス

節分豆まき・野外散策
 誕生会・意見交換会
 料理教室



明照園 1273-1
 法人番号 0969-73-3245
 福祉番号 :0969-73-3307
 社会福祉協議会
 社団法人 明照園
 電話 0969-73-3245
 FAX 0969-73-3307
 ★養護老人ホーム
 ★特別養護老人ホーム
 ★ユニバーサルデザイン
 ★デイサービスセンター
 ★ヘルパーステーション
 ★居宅支援事業所



正月の集い

ユニットでは元旦に『正月の集い』を行い、新年の挨拶の後、皆さんにお屠蘇を飲んで頂きました。一気に飲み干してしまわれる方、口にして渋い表情をされる方、おかわりを望まれる方など、それぞれに個性的な表情を見せて下さいました。また、元日が誕生日で104歳



カルタ遊び

お正月に『かるた取り』をしました。職員が文字札を読み、ご利用者の皆さんに絵

ダイエットのコツ!

ダイエットするには「汗をかく夏は痩せやすく、冬は太りやすい」と思っている人も多いと思いますが、実は基礎代謝が高い冬のほうが痩せやすい季節といわれています。基礎代謝とは、運動や活動を行わない状態でも1日に消費されるエネルギーのことで、体温維持のために消費されるエネルギーも含まれています。冬は外気温が低いため、内臓や筋肉がその機能や体温を保つために多くのエネルギーを消費します。冬に太ってしまうという人の原因は、「食べ過ぎ」「運動不足」「冷え」と言われています。これらに注意しながら白湯を飲む、軽い運動をする、入浴で体を温める、体を温める食材を摂るなど冬の基礎代謝アップをはかると痩せやすくなります。

- ★身体を冷やす食材：夏が旬のもの
 (温かい地域でとれるもの)
 ナス・トマト・きゅうり
 オレンジ・バナナなど
- ★身体を温める食材：冬が旬のもの
 (寒い地域でとれるもの)
 にんじん・ごぼう・レンコン
 ほうれん草など
 発酵食品(味噌・納豆
 など)肉・魚等
 (栄養士：岩下)



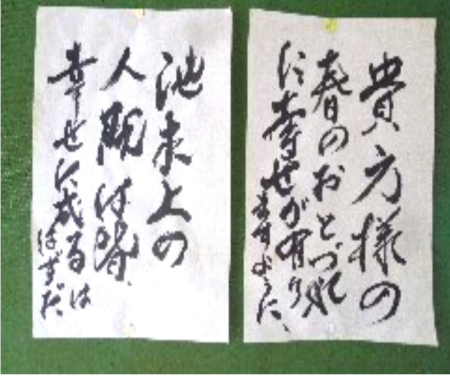
札を取って頂きました。中には、ご愛嬌でお手つきをする方もいらつしやったり、ご自身は取らずに他の方に札のある場所を教えて下さる方もおられました。札を取ると、「やったー!」と歓声が上がった場面もあり、とても盛り上がりました。楽しいお正月遊びの後は、お菓子と飲み物を召し上がり、「うまかな。」と喜んでおられました。(福田)

新年のご挨拶の献立カードを添えて、おせち料理を皆様に召し上がっていただきました。美味いおせちを食べて、今年も元気に楽しく過ごしていただきたいと思えます。



書き初め 春護

1月3日、養護では書初めをしました。4名のご利用者様に思いを書いて頂きました。



◎かまぼこ・形が日の出に似ていることから縁起のいい食材とされています。

◎れんこん・蓮の根であるれんこんは仏教では神聖な野菜とされ、たくさんの穴が開いていることから「将来の見通しが良い」という意味があります。(岩下)

◎鯛・鯛は七福神の恵比寿さまが持つおられ「めでたい」縁起の良い魚でもあります。

◎海老：長いひげを持ち、加熱すると曲がった腰のようになることから、長寿の願いが込められています。

◎伊達巻・書物に似た形をしていることから知性の象徴とされ、学問成就への願いが込められています。

◎きんとん・漢字で「金団」と書くきんとんには「金色の団子」や「金色の布団」という意味があります。

◎鯛・鯛は七福神の恵比寿さまが持つおられ「めでたい」縁起の良い魚でもあります。

ダイニングセンター新年会

新年会として、昼食に水炊きの鍋を囲みました。調理スタッフが準備した鶏つくねや色々な野菜などを皆様の目の前で鍋に入れていきました。日頃、食の細かい方も食べやすく、美味しさも重なって、おかわりされる方もおられました。合わせてノンアルコールのビールも用意し飲んで頂きました。飲んで食べて美味しく過ごした一週間でした。(佐々木光)

三日月瀬

魚貴崎地方では、「大蛇池(池田池)の大蛇が大江の池(お方が池)の恋人の所に通うために使った陸路を、日輪碑(切石様)によって阻まれたため、大蛇が海を渡るようになったため、大シケで漁師の人々は大変困るようになりました。そこで、北遠見岳の下鶴瀬近くにある瀬にも日輪を刻んだところ、大シケの日が少なくなつた。」という伝説が伝えられてきたことから、この瀬を「三日月瀬」と呼んでいます。(天草市HPより)



天草(宇津)の文化財紹介

日輪碑(切石様)

魚貴崎地方の伝説によると、同地の大蛇の池から大江の池に通う大蛇が通路の畑を荒らすので、百姓たちはその通行を阻むため、通路にこの碑を建立したと伝えられています。

