



しょうあん通信

2月予定表



2021年2月号

	日	月	火	水	木	金	土
AM		1	2	3	4	5	6
昼食	お休み	シチュー	お休み	鶏の唐揚げ	お休み	サバの味噌煮	お休み
PM		キウチ体操 茶話会 トランプ・脳トレ		手芸 茶話会 トランプ・脳トレ		健康麻雀 茶話会 トランプ・脳トレ	
AM		8	9	10	11	12	13
昼食	お休み	豚肉の野菜巻き	お休み	ハンバーグ	お休み	カレー	お休み
PM		第1回タブレット講座 茶話会 トランプ・脳トレ		手芸 茶話会 トランプ・脳トレ		健康麻雀 茶話会 トランプ・脳トレ	
AM	14	15	16	17	18	19	20
昼食	お休み	魚料理	お休み	お楽しみ	お休み	つくね	お休み
PM		第2回タブレット講座 茶話会 トランプ・脳トレ		手芸 茶話会 トランプ・脳トレ		健康麻雀 茶話会 トランプ・脳トレ	
AM	21	22	23	24	25	26	27
昼食	お休み	豚肉鍋	お休み	豚肉の生姜焼き	お休み	煮込みハンバーグ	お休み
PM		第3回タブレット講座 茶話会 トランプ・脳トレ		手芸 茶話会 トランプ・脳トレ		健康麻雀 茶話会 トランプ・脳トレ	
AM	28						
PM	お休み						

※現在、コロナ対策としてカラオケは中止しております。

＜今月のお楽しみイベント＞

●スマホ・タブレット活用講座(全6回)

◎ご利用料金

11:00~12:00	AM	70円
11:00~13:00	AM+昼食	640円
12:00~16:00	昼食+PM	780円
13:00~16:00	PM	210円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開館日：月・水・金

SNS版

しょうあん通信 **Start**

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



Instagram



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか

みんなで達成



コロナ

しょうあん食事コラム vol.1

しょうあんの『最大の魅力』に上げられるもの。

それは、何と言っても健康志向で栄養バランスの整った食事ではないでしょうか。

緩やかな清流を望む地元で採れたお米や、彩り豊かな野菜をふんだんに使った食材、利用者様の健康に配慮した料理には、いつも溢れんばかりの笑顔で一杯になる一時です。

さて、しょうあん食事コラムvol.1としてお伝えさせて頂く題材は・・・

”動脈硬化にならないための食事法について”

1. 1日3食、同じ量を規則正しく食べましょう。
2. 腹八分目。
3. 早食い・ながら食い・まとめ食い禁止。
4. 食物繊維を多く含む食品を先にたくさん食べましょう。
5. よく噛み、ゆっくり食べましょう。
6. まわりに食べ物を置かないようにしましょう。
7. 好きなものでも一人前までしか食べない。
8. 寝る前の2時間はカロリーの高いものを食べないこと。
9. 食器は小ぶり（小さいもの）にしましょう。
10. 外食の時は単品（丼など）ではなく定食のような複数の食品をとれる献立を選びましょう。
11. 血液をサラサラにする魚に含まれるDHAとEPA、ポリフェノール類、納豆、ビタミンCを多く摂るように心がけましょう。

しょうあんでは、おもてなしスタッフ、熟練の技術を備えている調理スタッフを始め、栄養管理において妥協のない看護師、薬剤師が月に一度、ミーティングで利用者さまの健康管理を意識したメニュー作りも行っています。

一度、美味しいお食事、体操やレクリエーション体験に来てみてはいかがでしょうか？
愉快的スタッフが、和気あいあいとしたアットホームな空間で皆様をお待ちしています。

