

鬼は外
福は内

しょうあん通信

2月予定表



2022年の
恵方は
北北西

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----|------------------------------|-----|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----|
| AM | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 昼食 | | | お休み | コロナ感染予防対策 お休み | お休み | コロナ感染予防対策 お休み | お休み |
| PM | | | | | | | |
| AM | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 昼食 | お休み | コロナ感染予防対策 お休み | お休み | コロナ感染予防対策 お休み | はつらつ体操 (安威公民館) | コロナ感染予防対策 お休み | お休み |
| PM | | | | | | | |
| AM | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 昼食 | お休み | コロナ感染予防対策 お休み | お休み | コロナ感染予防対策 お休み | フレイル予防 プログラム Vol.7 (安威公民館) | コロナ感染予防対策 お休み | お休み |
| PM | | | | | | | |
| AM | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 昼食 | お休み | 口腔体操 検温・血圧 すき焼き | お休み | 口腔体操 検温・血圧 白身魚のみぞれ煮 | はつらつ体操 (安威公民館) | 口腔体操 検温・血圧 鯖の生姜煮 | お休み |
| PM | | いはらぎ体操 トランプ・脳トレ 茶話会 | | カラオケ・ギター トランプ・脳トレ 茶話会 | | 健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会 | |
| AM | 27 | 28 | | | | | |
| 昼食 | お休み | 口腔体操 検温・血圧 牛肉とキャベツの炒め物 | | | | | |
| PM | | いはらぎ体操 トランプ・脳トレ 茶話会 | | | | | |

注) メニューは都合により変更になる場合がございます。

※カラオケは随時開所日にて対応できます。

<認知症予防企画>

- ギター教室 (毎週水曜日) PM13:00~
- 趣味手芸活動 Start!! (2月お手玉づくり)
(第1・3水曜日) PM13:00~
ギターや楽器に触れてみたい方大歓迎!

◎ご利用料金

| 利用時間 | 組み合わせ | 料金 |
|-------------|-------|------|
| 11:00~13:00 | AM+昼食 | 600円 |
| 12:00~16:00 | 昼食+PM | 800円 |
| 13:00~16:00 | PM | 300円 |
| 11:00~16:00 | 終日+昼食 | 850円 |

開所日：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!



Website



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか

Check!



しょう安

節分

SETUBUN



〈寿司の栄養〉

すし飯の **酢** パワーに注目!!



減塩効果

塩の代わりにお酢を加えれば、料理の塩気が失われない。

疲労回復

体に必要なエネルギー源のひとつであるグリコーゲンを補える。

食欲増進

お酢の酸味が味覚や嗅覚を刺激して、脳の摂食中枢に働きかけ、食欲が増す。

カルシウム摂取

お酢には食材のカルシウムを引き出す力がある。

ダイエット効果

脂肪を分解する成分を持ち、また余分な栄養分の消化吸収を抑える作用がある。

ネタにも栄養たっぷり!!



鯖
まぐろ

DHA (ドコサヘキサエン酸)：食品では魚介のみに含まれる不飽和脂肪酸で脳を活性化させる。

鯖
さば

鰯
いわし

秋刀魚
さんま

EPA (エイコサペンタエン酸)：青い魚に多く含まれ、コレステロールや中性脂肪を減らし動脈硬化を防ぐ

海老
えび

烏賊
いか

蛸
たこ

タウリン：アミノ酸の一種。コレステロール、中性脂肪を減らし、血圧を安定させる。