

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



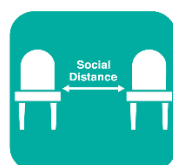
マスク着用



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制する作用がある。

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。