

きらら藤枝だより

回覧

【デイサービス】ドライブレク・おやつレク

今月は暖かい日もあり、ドライブ日和でした。河津桜や木蓮を見に行きました。



おやつレクではおはぎを一緒に作っていただきました。

会話も弾み笑い声がたくさん聞こえていましたね。



【ショートステイ】お花見へ出掛けました

暖かく過ごしやすい日が増えてきましたね。お日柄も良く全員で河津桜を見に出掛けました。



車内からの観覧となりましたが、1時間のドライブをととても楽しんでくださいました。



【特養】春の作品

春が近づき、作品も春らしく♪
これからはお出掛け日和の季節です。
外で春を沢山見つけましょう。



作品介绍



【コラム】朝ごはんを食べて元気な1日を！

4月は新生活をスタートする方も多い季節ですね。環境変化で、食生活が不規則になってしまう方も多いのではないのでしょうか。朝ごはんをしっかり食べて毎日のスタートを切りましょう。

【朝ごはんを食べるメリット】

1. 脳やからだのエネルギー源になる
2. 体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる
3. お通じが出やすくなる
4. 体内リズムが整う
5. 集中力がアップするなど



【朝ごはんを食べる習慣をつけよう】

- ・前日の下ごしらえで、朝ごはんの準備をスムーズに
- ・まずは手軽に準備できるものから始めてみる
- ・栄養補助食品の活用



引用元:なの花薬局 健康コラム
「朝ごはんを食べて元気な1日を！」
<https://www.nanohana-ph.jp/blog/health/41.php>

社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

