

節分



ねらいさだめて..

おてやわらかにね!



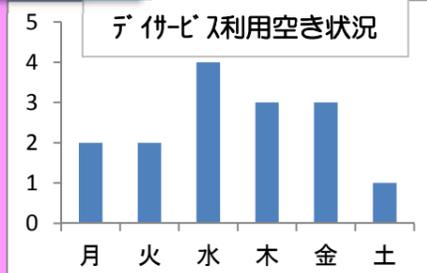
鬼は外!



具たっぷりの海鮮丼



鬼役は僕でした!



新規受け入れや利用増の予約は随時受け付けておりますので、ご相談下さい。
尚、見学・体験・ボランティアさんも随時受付中です。

2月14日 バレンタインデー
溶かしたチョコに、バナナとパンをつけて食べました



とっても甘くておいしいよ!

2月20日 翠松会様 来訪



ケアマネ通信

花粉症対策～食べ物編～

花粉症に効くといわれている食事や料理

花粉症を悪化させない、また予防するためには、加工食品・インスタント食品などの食品添加物を多く含む食べ物を避け、高タンパク・高脂肪な欧米型の食生活を見直すことが大切です。また辛いものやアルコールなどの刺激物は控えましょう。さらに水分補給は健康には大切なのですが、花粉症患者が体内に余分な水分がたまってしまふとよくありませんので、果物やジュースなどの水分を摂りすぎる人は注意して下さいね。

花粉症に良い食生活

- ◎炭水化物はご飯のみ(パンなどは1週間に1度までとし、菓子パンなどは避ける)。
- ◎タンパク質は、肉魚大豆を1食50グラムまで。
- ◎甘いものは1週間に1度まで。
- ◎外食・油物は1週間1度まで。
- ◎野菜を毎食、赤白緑全色取り入れ沢山食べる(温野菜と生野菜をバランスよく取り入れる)。
- ◎揚げ物は避ける

◎サラダなどにはマヨネーズは控え、ノンオイルドレッシングで。

◎卵は3日に1度又は1週間に1度まで。

◎もち米類は1週間に1度まで、たくさん食べない。こうしてみると、欧米型の食生活を改善し、昔ながらの和食が理想的であることが分かります。若い人に花粉症の方が多いのもうなずけますね。



〒929-1573 羽咋市四柳町 つ 17番地
TEL : 0767(26)8011 FAX : 0767(26)8033
ホームページ : <http://www.npojic.com/>
メールアドレス : cm-yume@npojic.com
管理者 井上 靖子
介護支援専門員 渡 留美
北出 陽子

3月 行事予定

- 3/1(木) お話会
- 3/1(木)～3/7(水) ひな祭りウィーク
- 3/10(土) 癒しの日
- 3/20(火) 春分の日 特別喫茶



ホームページでゆめはな通信をみる
ことができます!

〒925-0046
羽咋市兵庫町巳13番地1
TEL : 22-5050 FAX : 22-9922
ホームページアドレス : <http://www.unedaya.biz/>
メールアドレス : yume87@unedaya.biz
デイサービス 夢の華 施設長 浦野 栄子

