

のぎく

だより



“今日は何の日(2/1)? ~ フレイルの日 ~”

フレイルとは、加齢によって筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。フレイル予防の大切さを多くの人に知ってもらい、健康長寿社会の実現を図ることを目的として、制定されました。

【フレイル予防の3つの柱】

- 栄養……バランスの良い食事を摂り、低栄養状態を予防する
- 身体活動……運動をして、筋力を向上させる
- 社会参加……余暇活動やボランティア活動などを行い、人と交流する

【フレイル予防体操】

- ①左の太ももをゆっくりと上げ、下ろす
同様に右も行う
- ②爪先をゆっくりと上げ、下ろす
- ③踵をゆっくりと上げ、下ろす
- ④足踏みをする

※転倒に注意して行いましょう



“今日は何の日(2/3)? ~ のり巻きの日 ~”

節分の日の夜に、その年の恵方（縁起の良い方角）を向いてのり巻きを食べると幸せになるといふ言い伝えにちなみ、制定されました。

【のり巻きの具材】

節分の日に食べるのり巻き（恵方巻き）の具材は、ウナギ（アナゴ）・高野豆腐・かんぴょう・キュウリ・だし巻き卵・シイタケ煮・桜でんぶなどの7種類の具材を入れるのが一般的です。

これは七福神に由来し、7種類の具材を巻くことで「福を巻き込む」、食べることで「幸運を取り込む」という意味が込められています。





“ 今月のご当地グルメ ”



全国のご当地グルメが
食べられるよ！みなさん！
お待ちしております！
会津カレー焼きそば（福島）
けの汁（青森）
大湊海軍コロッケ（青森）
こんにゃくの白和え（福島）



“ 誕生者のみなさん おめでとうございます ”



菊地 心み様



中村 ユミ様



浪岡キミヨ様



三浦 行雄様



五十嵐悦子様



山田 マツ様



相澤 武尚様



栗田 映子様



松川 キク様



西根 勝芳様



畠山 榮子様



渡部 キン様



日景ヨシエ様

“ のぎくの風景 ～レクリエーションなど～ ”

