

# I ゆうあい



令和5年 4月号  
老人保健施設友愛トピア  
〒510-1232  
三重郡菟野町大字宿野371

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。当施設の中庭の桜も今年も変わらずきれいに咲いて春の訪れを知らせてくれました。

送迎途中に車内から見える色とりどりのお花、春の風の香りにも胸が躍る気分になりますね。

5月には新型コロナの取り扱いもかわりそうですが、ここは落ち着いて、感染予防対策を徹底し、皆様の素敵な笑顔をお守りしたいと思います。



## 【2月】節分

節分に備えて迫力のある鬼のお面をお手本にちぎり絵で作りました。



2月に入りお雑様もお目見え!!



鬼退治ゲーム!!



## 【3月】桜

人にはみんな桜の思い出があります。美しさに笑顔になる人もいれば、昔のことを思って涙を流す人もいでしょう。桜のフォトフレームでお写真を撮らせて頂いて、一人一人の思い出を守る桜守のような気持ちで利用者様とつながりたい...。そう願っています。





《リハビリテーションより》

春ですね♪  
出かけませんか？

健康維持には、社会的にも身体的にも活動的に生活を送ることが大切です。

家族以外の人との交流が少なく外出機械が少ない高齢者は、6年後の死亡率が2.2倍というデータ（※1）があります。

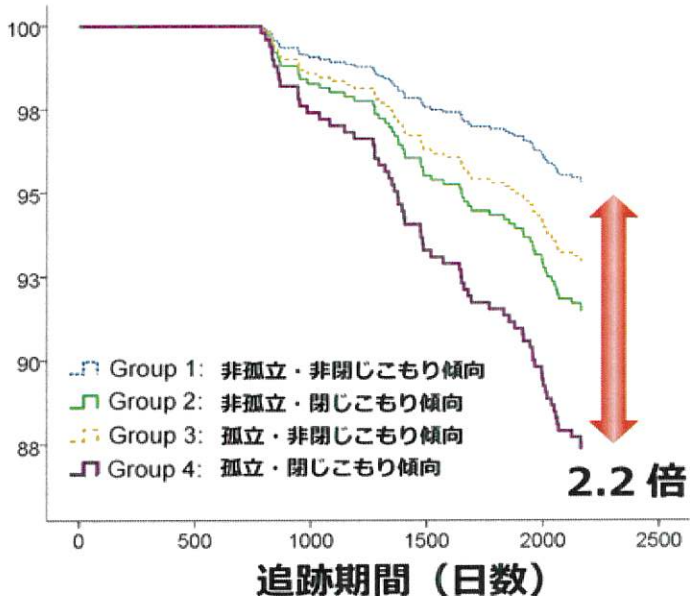
出かけたり、いろいろな人と話す事で健康寿命を延ばしましょう♪

もちろん、友愛トピアに来て、たくさん話す事も効果的です！お待ちしております。

春ですね～



生存者割合（%）



※1 社会的孤立と閉じこもり状態の重責は総死亡リスクを高める  
東京都長寿医療センター

《栄養課より》

食材から春を感じてみてはいかがでしょうか

まだまだ寒さは残りますが、最近は暖かい日も増え、春が近づいていることを肌で感じるようになりました。季節の変わり目は変わっていく気候に体が順応できず体調を崩しやすくなります。

規則正しい生活リズムと普段の食事からしっかりした栄養を摂り、疲れにくい体を目指しましょう！また、春野菜といえば筍、菜の花、春キャベツ、新玉ねぎなどがあります。旬の食材は、その食材の栄養がピークに達している状態のため、旬の食材を食べることで質の良い状態が摂れます！



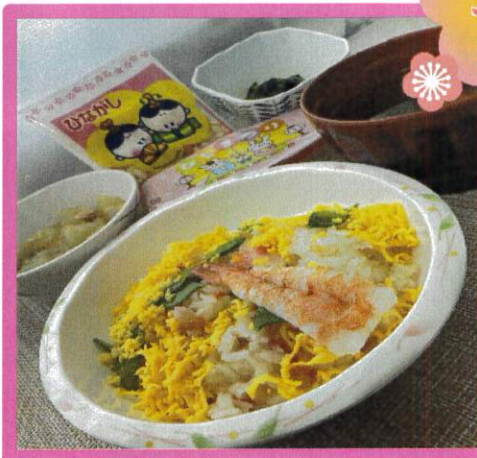
バレンタイメニュー

おひなさまメニュー



3月3日の献立

- ・ひな祭り寿司
- ・かぶのそぼろ煮
- ・菜の花の辛子和え
- ・お吸い物
- ・ひなあられ



3月3日(金) 昼食はひな祭りメニューでした。午前中から昼食を楽しみにされている利用者様や色鮮やかな春らしいメニューに「おいしい！うれしい！」といったお声もいただき、喜んでいただいた様子でした。

通所リハビリGW

お休みのお知らせ

- ・5月3日(水) 憲法記念日
- ・5月4日(木) みどりの日
- ・5月5日(金) こどもの日

《施設概要》

※入所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションのご相談は、お気軽にご連絡ください。

TEL.059-394-4000 FAX.059-394-4010

施設内では、マスクの着用をお願いします。利用者様の健康を最優先に考えております。ご協力の程よろしくお願いします。

