

# ハイジ新聞

平成26年

1月号

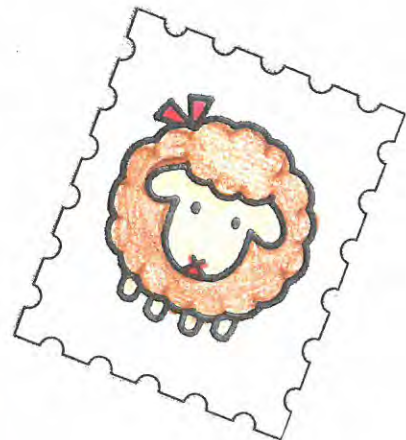


〒590-0061

堺市堺区翁橋1-3-3

ダイケビル

Tel 072-224-0294

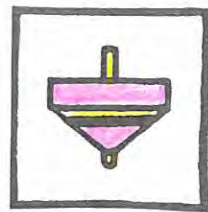




いつもいろいろなイベントに参加して  
頂き本当にありがとうございます  
毎年、初詣から始まり、お花見、夏祭りや  
クリスマス等...アッ!という間に1年が  
終わります。



年末年始は生活のリズムの乱れや  
体調を崩しやすくなるので、十分な  
体調管理をお願いします



特に、手洗いの励行などをして、風邪やインフル  
エンザの予防には気をつけてください。



体温を上げるためにあなたにできること

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。  
今の季節は気温が低いうえ、体内時計の  
リズムで眠っている間は体温が下がってい  
るので、よけいに寒く感じるのです。



\* 防寒対策をする \*

(マフラーをする、使い捨てカイロを利用する)  
(手首や足首を温める)

\* 食事を工夫する \*

体をあたためる作用のある根菜類(ごぼう  
だいこん、にんじん、ネーコン)を食べる  
トマトやきゅうりなど夏の旬を迎える食材は  
体を冷やす作用があるので注意。

\* 手足の指を動かす \*

( 手の指や足の指を一本ずつもみほぐしたり、指の間を刺激したりすると、血行が良くなって、症状を和らげることが出来る )



\* 入浴 \*

( お風呂にゆっくりつかると 40℃ くらいのお湯に 10分 ~ 20分ほどつかると効果的 )



## 防ごう! インフルエンザ

こまめな手洗いうがい



- ① 手洗いは、手についたウイルス細菌を洗い流します。うがいは、のどについたウイルスを洗い流すほか、のどにうるおいを与え、ウイルスや細菌へのバリア効果を高めます。

### 換気・適度な湿度

- ② 1時間に1回の換気を心がけましょう。また、加湿器などを使用して、湿度を 50 ~ 60% に保ちましょう。

### 十分な栄養

- ③ 好き嫌いせず、食べましょう。  
オススメは身体の抵抗力を高める、ビタミンA (卵・チーズなど)、ビタミンC (みかん、小松菜など) です。  
また、ビタミンE (油・ごま・ナッツ類) 香辛料、たんぱく質 (肉・魚・大豆) は代謝を高め、体を温めます。



# 1月 レクレーションカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元旦 	休み 	休み 
4	5	6	7	8	9	10
	初詣 ハイジで甘酒	3F 13:30~ トレーニング 3F 14:30~ 歌の会 (峰見先生)	3F 14:00~ トレーニング 5F 15:30~ 七草を食べま しょう。	3F 14:00~ トレーニング 5F 15:00~ ゲーム	3F 13:45~ トレーニング 3F 14:30~ 習字	5F 14:00~ 体操 5F 15:00~ ビンゴ
11	12	13	14	15	16	17
	3F 13:30~ トレーニング 5F 15:00~ 色塗り	5F 14:00~ 体操 5F 14:30~ ちぎり絵 (山本先生)	5F 14:00~ 体操 5F 14:30~ カラオケ	5F 14:00~ 体操 5F 14:30~ クッキング	5F 14:00~ 体操 5F 14:30~ クッキング	5F 14:00~ 体操 5F 14:30~ カラオケ
18	19	20	21	22	23	24
	3F 13:30~ トレーニング 5F 14:30~ 勉強プリント (デイトナ)	買物 (パン屋さん)	5F 14:00~ 体操 5F 14:30~ ボランティア フラダンス	3F 14:00~ トレーニング 5F 15:00~ ビンゴ	3F 14:00~ トレーニング 5F 15:00~ ゲーム	5F 14:00~ トレーニング 5F 15:00~ クイズ
25	26	27	28	29	30	31
	5F 13:45~ 体操 5F 14:30~ ちぎり絵 (オハナ)	5F 13:45~ 体操 5F 14:30~ ゲーム (ハッピー)	5F 14:00~ トレーニング 5F 14:30~ 勉強プリント	買物 (パン屋さん)	3F 13:30~ トレーニング 3F 14:30~ 歌の会 (峰見先生)	3F 13:30~ トレーニング 3F 14:30~ 歌の会 (峰見先生)

# 1月 予定献立カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
	鶏のから揚げ焼き 千切大根煮 茶碗蒸し みそ汁	サバの塩焼き 大根の含め煮 なめ茸和え みそ汁	ピンクサーモンの 南部焼き 車ふの煮物 もずく酢 みそ汁	鶏の味噌マヨ丼 白菜とアサリの煮物 漬物・すまし汁 フルーツ	年明けうどん なすのそぼろ炒め 金時豆 フルーツ	白糸ダラの煮付け キャベツの炒め物 ささみの中華風 みそ汁
11	12	13	14	15	16	17
	お赤飯 カレイの 味噌幽庵焼き 肉詰めいなり煮 ツナドレ和え すまし汁	アジの照焼き 高野豆腐煮 和え物 みそ汁	あな玉丼 千切大根煮 漬物・みそ汁 フルーツ	春菊入り かき揚げそば なすの田楽 青菜と油揚げの煮浸 フルーツ	中華五目豆腐 焼売 マリネ風 みそ汁	かつ丼 刻み昆布煮 漬物・みそ汁 フルーツ
18	19	20	21	22	23	24
	シイラの塩焼き かぼちゃのソテー ピーナッツ和え みそ汁	オープンオムレツ 横詰めはんぺん煮 大根とささみの和え物 みそ汁	ミニ菜飯 おつきりこみ風 白和え 三色豆	鶏そぼろ丼 チンゲン菜の煮物 漬物・すまし汁 フルーツ	カレーライス 福神漬 ハム和え フルーツ	シルバーの 甘みそ焼き 大根の金平風 ツナマヨ和え すまし汁
25	26	27	28	29	30	31
	チキンの バーベキュー風 なすの炒め煮 梅和え・みそ汁	秋鮭の銀あんかけ 白菜と厚揚げの 炒め煮 チーズサラダ みそ汁	衣笠丼 木の葉しんじょ煮 漬物・みそ汁 フルーツ	サワラの生姜焼き 大豆煮 中華風酢の物 みそ汁	煮込みハンバーグ ブロッコリーの カニカマあん 長芋のたたき和え みそ汁	いなり寿司 ふんわりよせ 車ふの煮物 お花ひたし すまし汁