

ふる里からの

# 笑顔のおたより

発行者 **令和2年2月3日発行**  
高齢者自立支援センターふる里  
長崎県大村市亀橋町1416番地  
TEL (0957) 27-4500  
FAX (0957) 27-4501  
ホームページ検索: **社会福祉法人 隆明会**

2月

## 1月イベント「初詣に行こう♪」 大村神社に行きました!

1月のイベント恒例の『初詣』に大村神社へ1月6日(月)～10日(金)の5日間で行きました。神聖な気持ちで参拝して頂く方ため、道中の車内で手水舎の手順など神社での正しい作法やマナーをクイズ形式で再確認しました。いよいよ大村神社に到着!今年一年の【無病息災】を祈願しました。参拝後はお楽しみの【おみくじ】!今年の運勢は“大吉”のはずです。



今年も良い年でありますように...



お茶でホットひととき...

# 学習会「たんぱく質を意識して食べよう！」

今回から皆さんの経験談を伺いながら、正しい知識を身につけていただくという事で、これまでの『勉強会』から『学習会』に改名しました。さて、今回は当施設の管理栄養士監修で栄養と食事についての学習会を行いました♪(\*^▽^\*)♪

たんぱく質が含まれている食品		
肉類	魚類	卵類
乳類	豆類	穀物類

『たんぱく質を意識して食べよう!』という内容です。栄養不足の状態とは…実は「たんぱく質不足の状態」という事や、たんぱく質を含む食品はどんな物があるかを学びました。『食品のたんぱく質含有量』がわかる資料をプレゼント♡「冷蔵庫に貼っとかんば!」と喜んでおられました♪学習会では、本日の昼の献立の写真を見て、どれがたんぱく質を含む食品かを確認しました。初挑戦のテレビ画面を使った説明も好評でした(\*^\_^\*)♪



~おしらせ~

**A型フログ「スマイル日記」**  
笑顔のおたよりに載せきれなかった利用者様の笑顔を掲載しています♪ぜひご覧ください!

ホームページ  
**社会福祉法人 隆明会** 検索

~2月の活動予定~

イベント:「自宅で出来る簡単おやつ作り」  
17日(月) 18日(火) 19日(水) 20日(木) 21日(金)  
学習会:「お口の清潔と健康について」  
10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金)

編集者 富田ミチ子