

料理教室

お好み焼き作り



山芋入るとおいしいよ

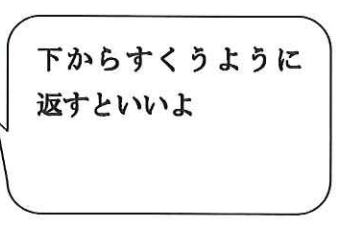
手つきが慣れてます



ホットプレートにバランスよく並べます

みんなで作って食べるとおいしいね

焼きそば作り



焼けてからソース入れた方がいいよ

下からすくうように返すといいよ



買い物にに行ってきました！！

車で出かけ、好みのお菓子や日用品を買っていただきました。売り場を案内したり、レジでの支払いを手伝っていただきました。

ゆりの里便り

第102号

平成29年11月

宅老所

グループホーム

高齢者専用住宅

訪問介護ゆりの里

佐土原町下田島

19658-1

TEL

0985-72-

0680

ホームページを宮

崎市ゆりの里で検

索頂けますURL

<http://care-net.biz>

/45/yurinosato/

やさしい時間(とき)の流れる
絆強い極楽の園
人情・心通わす第二の家
ゆりの里

避けたい「こ食」

近年、一人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。誰かといっしょに食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。こんな食事になっていませんか

孤食 一人で食べる

子食 子供だけで食べる

固食 同じものばかり食べる

個食

同じ食卓で食べているものがそれぞれちがう

小食

ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する

濃食

濃い味付けのものばかり食べる

粉食

粉から作られたもの（パン、めん類など）ばかり食べる

風邪・インフルエンザに負けないために！

免疫力アップ生活、始めよう！

☆早寝早起きの規則正しい生活を心がける

早起きして朝日を浴びることでセロトニンと言う脳内ホルモンが出て、免疫力を活性化。規則正しい生活はホルモンバランスを整え、脳や神経のコンディションを良くします。

☆なるべく体を動かす

私達の生活は、過労、ストレスも含めて免疫力が落ちやすい環境に。適切な運動はストレス解消にも役立ち、体の機能を活性化してくれます。

☆温かい食べ物をとる

血行をよくするためには発熱のもととなるたんぱく質を取り入れ、体を温める食材であるしょうがやとうがらしなどを組み合わせた食事が効果的。鍋やスープなど温かい調理法もおすすめです。

無料体験実施中

認知症対応型グループホーム、宅老所での体験を一泊二日にてご利用頂けます。

お気軽にお問合せ下さい

作成 那須