

# あかねにゅーす

あけましておめでとうございます

2019. 1月  
デイサービスセンター  
あかねの里  
<http://www.3533house.com>



2019年お正月。皆様どのようにお過ごしでしたか？  
昨年の12月のあかねの里では、クリスマス会を開きました。  
スタッフによるクリスマスソング♪の披露に始まって、サンタクロース🎅からのささやかなプレゼント🎁最後には、美味しいクリスマスケーキをいただきました。ケーキをいただきながら、「昔はこんななかったからな～。」とお話ししながら、顔をほころばせて下さっていました。

今年もあかねの里は、賑やかに、皆さんといろいろなお話を聞かせていただきながら、季節ごとの行事や日々のレクリエーションを楽しんでいきたいと思います。

本年もよろしくお願ひいたします。 (更エ)



## 1月の予定♪♪

懐かしバンド 未定  
ギター 未定  
アコーディオン 1/7/19  
似顔絵イラスト 未定



designed by freepik.com

## おせち料理のおはなし



新しい年が始まりましたね。皆さん、年末年始は健康に過ごされましたでしょうか？

お正月のお料理といえば、おせち料理ですが、最近では手作りではなく、出来上がりを購入される方も多いと思います。実は栄養価の高いおせち料理のお話です。

<黒豆・かまぼこ> 良質なタンパク質が豊富。

骨粗しょう症対策に効果あり。

<栗きんとん・昆布>食物繊維が豊富。便秘解消に効果

<ごまめ>ミネラルが豊富。体の調整に効果あり。

<数の子>ビタミンB12が豊富。疲労回復効果あり。

このように栄養バランスもよく、立派な健康食であるおせち料理。今一度みなおしたいものです。

今年も、あかねの里ではおせち料理に負けない、健康で、美味しいお食事を目指します。

今年もよろしくお願いします。 (看護部 八瀬)

