

平成28年1月6日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

明けましておめでとうございます。皆様お元気で新年をお迎えのことと存じます。ルーエハイムでは、どんな時もより良いサービスを提供できるよう、更なる向上に向けて取り組む姿勢でおります。今年も一年、職員一同新たな気持ちで取り組んでまいりますので、本年も変わらぬお付き合いのほど、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



### ＜食生活の注意点＞

この時期は、新年会でお酒を飲み過ぎてしまったり、お正月におせち料理や御馳走の誘惑に負けてついつい食べ過ぎてしまいがちです。食生活によって私たちの体は健康にも不健康にもなります。

健康維持において大切な食事をどう気を付けたらいいのか考えてみましょう。

### ＜食事の基本を守ろう＞

- 1、栄養のバランスを考えて取ること。
- 2、1日3食きちんと食べること。
- 3、満腹まで食べない。
- 4、寝る直前に食べない。
- 5、ゆっくり噛んで食べる。

### ＜体に良い野菜を取り入れよう＞ ～代表的なものをご紹介します～

- 大根・・・胃を丈夫にして消化を促進させ咳をとめます。
- 人参・・・五臓を温め、潤し、血を補う。体力不足の人に良いです。
- ごぼう・・・豊富な食物繊維で便秘改善、腸内の善玉菌の発生を促しビタミンの合成を活発にして、直腸がんの予防にも有効です。
- キャベツ・・・体を整える働きがあるので毎日摂取しておきたい野菜です。胃壁の粘膜再生は効果てき面です。胃痛・十二指腸潰瘍に効きます。  
キャベツの成分をもとに作られた薬「キャベジン」は有名ですね。





## 平成 27 年度 2月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 28 年 2月 5日(金) 体操  
12日(金) 太極拳  
19日(金) 栄養教室



- ☆ 時間：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております