

立春を迎えましたが、先日は数年ぶりの大雪となりました。利用者様、ご家族様は大丈夫だったでしょうか。私たち輝くろべ職員は送迎が無事出来るか、はらはらしながら天気予報を見ていました。それでは1月の輝くろべの様子と2月の予定についてご案内いたします。

1月3日～7日は、年初めの行事の書初めや福笑いを行いました。今年の抱負や願い事など様々な「文字」を書き初めに込めておられました。福笑いでは、仕上がったおかめの顔を見て、新年早々大笑いしました。20日には初釜がありました。福祉活動委員の方々がお抹茶を点てくださり、利用者様は甘いお茶菓子とほろ苦いお抹茶に舌鼓を打たれていました。23日の笑いヨガでは心が温くなる言葉をお互いに伝えあったり、新年の特大熊手を手に持ち、運をかき入れておられました。そのほかにも「七草がゆ」や「折り紙教室」などがありました。

今月は、「豆まき」や「バレンタイン」「笑いヨガ」などを予定しております。2月の行事も是非お楽しみ下さいませ。

日頃から、皆様の温かい支援に心より感謝申し上げます。ご質問やご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。今月も、どうぞよろしくお願いたします。



福笑い



上手にできたわ！



結構な点前で



初釜



誕生会

お誕生日おめでとう  
ございます！



笑いヨガ



美味しそうね♪

カレーの日



おいしい！！

折り紙教室

上手く回ったわ！



こんな感じかな！



今年も元気で過  
せますように！

初詣



はいどうぞ😊

日常

きれいな☆





# 2025年2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 豆まき ちらし寿司	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 バレンタイン おやつ作り	15
16	17 笑いヨガ	18 誕生日会	19	20	21	22 折り紙教室
23	24	25 カレーの日	26	27	28	

## 栄養こぼなし

### さつまいもとおならの関係

さつまいもを食べるとおならがよくでる、という話はよく聞かれると思います。おならがよくでるとなると、少し食べるのを躊躇してしまうこともあるかと思いますが、しかし、この時期のさつまいもは熟成されてとってもおいしい〜！！そこで今回はさつまいもとおならの関係について深まりました。



#### さつまいもの3大栄養をおさらい

食物繊維	さつまいもには2つの食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維で血糖値の上昇を緩やかに！不溶性食物繊維で腸の動きを活発に！（食べすぎは便秘の原因）※排便を促すのであれば、1日100g(1/2〜1/2本程度)
カルシウム	骨形成を促します。皮つきさつまいもはイモ類の中ではトップクラスの100g中40mg！
ビタミンC	風邪予防！100g中23mg



#### さつまいもを食べるとおならがやすいのは本当！？

食物繊維が分解される過程で炭酸ガスが発生するためおならがやすくなります。



#### さつまいものおならは臭くない！？

おならが臭い原因はたんぱく質！たんぱく質は分解される過程でアンモニアに変化し臭い原因となります。さつまいもにはたんぱく質が少なくおならの臭い原因にはなりません。

今回の **5分** 食材は…  
**地場産さつまいも**  
**標準おまかせ**



#### おならは腸の健康バロメーター！

おならの匂いが臭い=腸内環境の乱れ

たんぱく質の  
便秘 摂りすぎ 不規則な生活  
ストレス

2月のリアンを要チェック！  
カタログでは2月2回に掲載予定です♪

## 生協10の基本ケア



10時のおやつ  
配り



毎日の洗濯  
たたみ

輝くろべでは、いつまでも住み慣れたご自宅で生活が続けられるように生協10の基本ケアに取り組んでいます。

「生協10の基本ケア」というと、特別な取り組みのように感じますが、おいしいものを楽しく食べる、トイレで排泄をする、温かいお風呂に入る、自分で出来ることは自分ですといった何気ない生活の一コマが「生協10の基本ケア」になります。そんな当たり前の生活をする事で自然と下肢筋力が維持され、意欲が向上することで笑顔が絶えない生活を送ることが出来ます。そうすることにより、いつまでも住み慣れたご自宅での生活を継続されることができ、利用者様、ご家族様の喜びになると思います。

## ■介護相談、随時受け付けています

お気軽にご相談ください(担当:施設長 魚住、ケアマネージャー 中西)

## ■ボランティア募集のお知らせ

お話相手、読み聞かせ、踊りや演奏、マジックなどの発表や簡単な習い事(習字・絵・体操)、花壇など外回りの除草  
問い合わせ:0765-33-4515