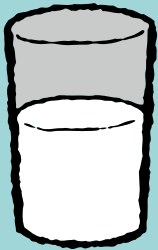
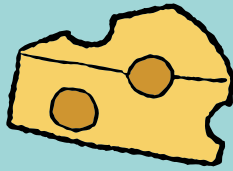


牛乳・乳製品 1日のめやす

この中から2つで1日分
バランスのいい食事に加えて毎日少しずつ



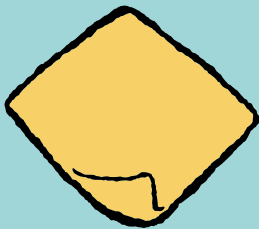
牛乳コップ半分



チーズひとかけ



ヨーグルト1パック



スライスチーズ1枚

牛乳びんなら
1本で1日分!
(200ml)



カルシウム

骨を元気に!



を摂ろう!

牛乳・乳製品

吸収がよく、
タンパク質も摂れる

牛乳や乳製品は、カルシウムが豊富に
含まれているだけではなく、カルシウ
ムの吸収率がとても高い食品です。ま
た、タンパク質も同時に摂れるので、体

を丈夫にしたり、免疫力を高めたりす
るのに最適です。そのまま食べたり飲
んだりするほかにも、料理に使うのも
おすすめです。

牛乳・乳製品が苦手な人も安心

牛乳以外の カルシウムが多い食品

牛乳や乳製品が苦手でもだいじょうぶ。他のさまざまな食品からもカルシウムを摂ることが
できます。毎日バランスのいい食事を心がけながら、少しずつ取り入れましょう。



ごま

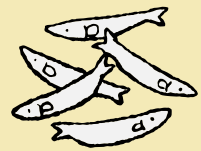
ほかにも...



かぶ菜
だいこん菜

青菜類

ビタミンと食物繊維で
体の調子をととのえる



しらす

小魚類

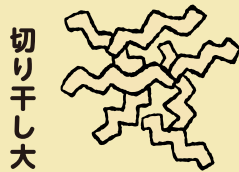
ビタミンやミネラルなど
カルシウム以外の成分も豊富



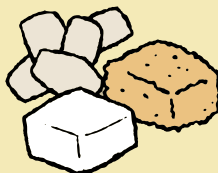
にぼし



桜えび



切り干し大根



豆腐・大豆製品

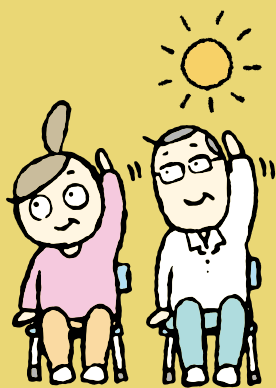


小松菜



ちんげんさい

運動と日光浴を組み合わせよう



骨を丈夫にするには、骨に負
荷がかかる運動と、ビタミン
Dを作るための日光浴がかか
せません。昼間に楚楚とに出
て、体操や散歩など軽めの運
動を習慣にしましょう。

節分ランチ 鬼プレートに大豆とひじき



ゲームや手芸には
リハビリやトレーニングの
役割もあります

ひな祭り
準備中：
こんな飾りを
作っています



デイサービス結ホームページ

day.yuinet.co.jp

Facebookも更新中!@yuimarlday



あてで鬼退治



みんなでカードゲーム

長引くコロナ禍のおかげで外食を全くしなくなり、昼はコンビニやスーパーでお弁当を買って食べ、朝食と夕食は家で食べております。事務所の近辺には、小さなスーパーやコンビニがこれでもかという程ありますので困りません。家に帰るとちよつど良い時間に家内が食事の用意をしてくれています。しかし、いつもあまりにもタイムインが良いので、「まるで帰り着く時間が分かるみたいやなあ」というと「GPSを仕込んであるからいつどこに居るか分かるんや」と驚きの答えが。ええっ！いつの間：ワタシの行動はすべてバシっていたんや。と言うても今は事務所と家の往復だけなんですがね。

所長コラム
オオブタ
日記



「そんなもんいつの間にセットしたんや？」と聞くと「それはウンやし」ですと。取り合えずはホッとしてましたが、一抹の不安は拭えておりません。まあ徘徊するようになったら要るかもですが。家でばかりご飯を食べていると、食べ方が全くの我流になってしまいます。以前に巻き寿司は中の具から先に食べて、そのあと周りの

海苔のついたご飯だけで食べるとか、アーモンドチョコは舐めてアーモンドだけにして口から出して確認してからカリッと食べるなど書いたことがあります。で、最近人と違うことが気が付いたのが納豆で、普通はタレとグルグル混ぜ合わせた後に茶碗のご飯にかけて食べるそうすな。ワタシの場合は納豆のほうにご飯を持っていき少しづつ混ぜて食べます。これだと茶碗のご飯に納豆が混ざらず、常に白いご飯が食べられます。また、目玉焼きの場合は周りの白身を食べて進み、黄身だけにしてから下からすくって一気に食べます。これだと黄身がトロトロでもつぶさず綺麗に食べる

ゆいまーる
居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。