



たんぽぽニュース No.40

2019年 1月4日発行

新年最初のたんぽぽニュースです。40号を迎えました。今年もよろしくお願いいたします。

「医食同源」という言葉があります。「医食同源」とは、病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことができないもので、源は同じだという考えです。健康を保つためには、栄養バランスの良い食事を規則正しく取ることが重要です。メニューを考えるときは、肉や魚などの主菜をはじめ、野菜や海藻類、きのこ類を使った副菜を取り入れた、一汁三菜にします「健康長寿ネットHPより抜粋」。たんぽぽでは、海藻類はあまりでてきませんが、フロアーから見える厨房でバランスの良い食事を提供しています。今回、八王子・たま健康友の会で発行されている友の会ニュース「健康のひろば」（2019年1月15日号）にたんぽぽの調理員さんの記事「見える厨房 手作り食事」が掲載されます。健康友の会とは、「誰もが安心して住み続けられる平和なまちづくり」を共立医療会、いきいき福祉会などの医療機関、介護事業所と一緒に考え、すすめる会です。詳しくお知りになりたい方は、たんぽぽまでご連絡ください。



↑
昨年のクリスマスには、サンタクロースがキャラバン車で来てくれました！おやつクリスマスケーキをみなさんに「メリークリスマス！」と配ってくださり、利用者の方は大喜びでした。→

- ↑
【お楽しみ会の献立】
- ・ちらし寿司
 - ・肉団子の煮物
 - ・きのこといんげんのお浸し
 - ・煮豆
 - ・お吸い物



↑
折り紙で箸置きを作りました。鶴を作る過程から、箸置きが作れるとのこと。「上手いかない」「分からない」と「大変！」と言いながらも、みなさん、箸置きを作り上げることができました！



医療法人財団 共立医療会
デイサービスセンターたんぽぽ
八王子市東町2-3 共立ビル5F
Tel : 042-639-7630
ホームページ
kyo-ritu.jp/tampopo.html

