

# まごわやさしい

健康的な食事の合言葉♪

「バランスの良い食生活を送りましょう」と、よく耳にする言葉だと思います。ですが、「バランスの良い食事」とはどのような食事のことなのでしょう？ それをわかりやすく表現したものが「まごわやさしい」です。これは、栄養バランスを考えた食材を選んで頭文字を揃えたものです。当施設の食事にも「まごわやさしい」が取り入れられています！！



「まごわやさしい」を取り入れて健康的な食生活を送りましょう♪

- ま**：まめ 豆類：大豆、小豆、味噌、豆腐、納豆など
- ご**：ごま 種実類：ごま、ナッツなど
- わ**：わかめ 海藻類：わかめ、昆布、ひじき、あらめなど
- や**：やさい 野菜類：淡色野菜、緑黄色野菜、根菜類など
- さ**：さかな 魚類：切り身のほか、小魚や貝類など
- し**：しいたけ きのこと類：しめじ、えのき、舞茸、エリンギなど
- い**：いも 芋類：じゃがいも、さつまいも、里芋、かぼちゃなど

## 物作りの達人！！

ある日、ばたんリビングのとある方の部屋でこんな人形を見つけました。

最初は夫婦2体の人形だったのが、日を追うごとに増えていき、今では5体の大家族！！気になり本人に聞いてみると、「使わなくなった布の切れ端で作ったんだよ。手の運動だわね」と、笑顔で教えてくれました。

なによりもビックリなのは、この人形を作った方は今年で94歳！！

とても器用で物知りさんです。今後もどんな作品ができるのか楽しみです。



(編集担当 広報委員会)

※各行事には、ご家族の方もお気軽にご参加下さい。

- ### 行事予定
- ◆ 土江副理事長うたの会  
12月1日(月) 午後2時30分から  
15日(月) 午後2時30分から
  - ◆ 湖水会大正琴  
12月3日(水) 午後2時30分から
  - ◆ 理美容(ハッピー号)  
12月5日(金) 終日
  - ◆ 売店  
12月10日(水) 午後2時30分から  
24日(水) 午後2時30分から
  - ◆ ちぎり絵クラブ  
12月12日(金) 午後2時15分から
  - ◆ お花同好会  
12月16日(火) 午後2時15分から
  - ◆ ふるさとクラブ(1階ユニットステーション)  
12月18日(木) 午後2時30分から
  - ◆ 久木方言同好会・お話ボランティア  
12月24日(水) 午後2時30分から
  - ◆ 喫茶店(2階パブリックスペース)  
12月25日(木) 午後2時30分から

