



◆職員採用のお知らせ◆

○令和6年4月採用

- 岡 瑞姫 さん (特養)
- 梅地 優花 さん (特養)
- 豊田 清乃 さん (デイサービス)
- 加藤 宏之 さん (生活支援ハウス寿)
- 和田 治美 さん (居宅介護支援センター)



◎どうぞよろしくお願ひいたします。

～つらい春の不調を乗り越えよう～

春は木の芽時で自律神経のバランスが乱れやすい時期
寝つきが悪い、途中で目が覚める、夢を覚えている、朝が
だるい、動悸がする、情緒不安定、下痢と便秘を交互に繰
り返す、お腹が張る、おならが出やすい、ゲップが多い、
胃もたれ、こんな症状が強く出やすい時期です

とにかく規則正しく生活を送る

朝はだるくても動くこと

眠りが浅かったとしても朝はきちんと起きましよう

ビタミンCを多く摂取ましよう

上手く春を乗り切ろう!!



3月行事 実績報告

4(月)	ひな祭り会、おやつ作り
10(日)	消防8分団査察
13(水)	誕生日会
28(木)	仏教法話(徳照寺住職)

4月行事予定

3(水)	誕生日会
19(金)	良顔の会
22(月)	ケーキバイキング
25(木)	仏教法話

※毎週月曜・・・メルヘンパン
第2, 4金曜・・・まなぼう号

食事の満足感たんぱく質にあり!

人を含めほとんどの動物は炭水化物や脂質よりもたんぱく
質摂取を優先するように進化してきました。人間には脳によ
って調整されるたんぱく質消費の固有の目標があります。な
ので、たんぱく質は満腹感をもたらしやすいということになり
ます。たんぱく質の低い食事は満腹信号の減少と空腹感の増
加につながりより多く食べるように促されます。

