

いっ**ぶく**福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

寒さが身にしみるこの頃、皆様お変わりはございませんか？早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。あっという間に令和6年も過ぎようとしています。今年できなかった事や、やり残した事などはありませんか？さて、年末年始は普段よりも「食」の誘惑が多くなりがちです。つい食べ過ぎてしまうこともあるので注意が必要です。食事を意識し、年末年始を楽しく過ごしましょう♪

年末年始にこんな経験はありませんか??

- 食事時間が不規則になってしまう
- 食事回数が多くなる・少なくなる
- 夜遅くに食べる
- ずっと食べ飲み続けてしまう

この食生活が続くと・・・



- ◆ 体重増加
- ◆ 体調不良
- ◆ 胃腸に負担がかかり痛くなる
- ◆ 血糖値が急激に上昇してしまうなど



食事のポイント



●お鍋

現在、スーパーなどで様々なスープが販売されています。鍋は野菜をたくさん食べられるメリットもありますが、汁やたれに含まれる塩分を摂りすぎてしまうこともあります。食べ方を工夫してお鍋を楽しみましょう！



●おでん

寒い季節になると恋しくなる料理は「おでん」ではないでしょうか。練り製品が多いため、こちらも塩分の取り過ぎには注意が必要です。練り製品以外の材料でも多くの汁を吸っているため、塩分の多い料理や麺類、汁物などと一緒に摂らないようにしましょう。減塩対策として、煮込み時間を短縮し、からしなどの辛みのあるものと一緒に食べるのもおすすめです。

●おせち料理

お正月の代表料理であるおせち料理ですが、神様のお供え物としてまた家族で新年を祝うものとして親しまれている料理です。最近では、おせち料理を購入する家庭も増え、和風以外にも中華や洋風のおせち料理もあります。しかし、市販のおせち料理では野菜が少ないこともあるので、一緒に野菜を摂るようにしましょう。

●みかんの食べ過ぎに注意

果物はビタミン、ミネラル、食物繊維を含みます。お菓子に比べて、脂質が少なく低エネルギーで必要な栄養素を摂取することができます。しかし、果物を食べ過ぎると、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあるので、毎日の食生活の中で上手に取り入れましょう。果物の1日の目安量は100～200g程度です。(みかん2個)



家の中にこもらず、体を動かしましょう

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！

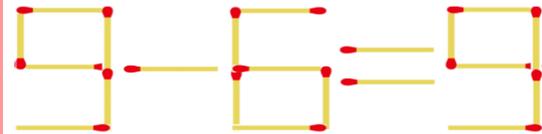


上と下の絵では、違うところが5か所あります。



マッチ棒パズル

マッチ1本だけ動かして正しい式にしましょう！

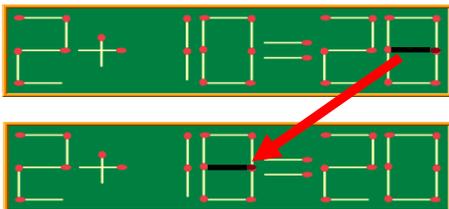


□の中に数字を入れてことわざを完成させましょう。

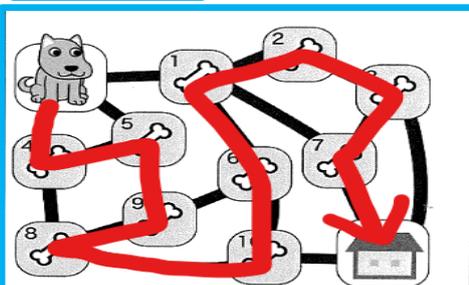
- ① 悪事 □ 里を走る
- ② □ 死に □ 生を得る
- ③ 草木も眠る丑 □ つ時
- ④ □ 転び □ 起き
- ⑤ 風邪は □ 病の元
- ⑥ 酒は □ 薬の長
- ⑦ □ 人寄れば文殊の知恵
- ⑧ 鶴の □ 声
- ⑨ 可愛さ余って憎さ □ 倍
- ⑩ 天は □ 物を与えず
- ⑪ 鶴は □ 年、亀は □ 年
- ⑫ 手 □ 丁口 □ 丁
- ⑬ □ 階から目薬
- ⑭ □ 里の道も □ 歩から
- ⑮ 人の噂も □ □ □ 日
- ⑯ 人を呪わば穴 □ つ
- ⑰ 桃栗 □ 年柿 □ 年
- ⑱ 昔 □ 里も今 □ 里
- ⑲ □ 念岩をも通す
- ⑳ □ 度尋ねて人を疑え

【11月号の答え】

マッチ棒パズル



道順・迷路



コラゴ出題：三輪みわ(パズル作家)×横井賀津志(森ノ宮医療大学教授)

計算問題

- ① 1,000円
- ② 2,100円
- ③ 2,000円
- ④ 4,500円
- ⑤ 3,800円
- ⑥ 6,600円

皆さん、いかがでしたか？
今年も「いっ福しませんか」を見ていただきありがとうございます。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。
年の瀬を迎え気ぜわしい毎日かと存じますが、どうぞお健やかに過ごしてください。よいお年をお迎えくださいませ。

