

健康出前講座 かるがもの家

7月12日(金)に港南区役所福祉保健センターの門林管理栄養士に来ていただき、体に優しい食事やおやつづくり方を教えていただきました。



朝のミーティングで毎日体操しています

- (健康講座について)
- ① 野菜は1日350gを目安に食べましょう。
 <例えば>コンビニのパスタは、味が濃..為
 それにキャベツの千切りを混ぜ、野菜を摂るのを促します。
 - ② おやつは日中に摂りましょう。
 モロそば、スポーツドリンク、コーラ、コーヒー牛乳は、とても糖分が99%です。
 水分を摂取した..場合は、水又は茶が望ましいです。
 - ③ おやつは100kcal ~ 200kcal までが範囲内ですが、
 それ以上食べてしまった場合、大福1個分は歩行50分で消費されます。
 - ④ スナック菓子は、食べ過ぎに注意です。食べる分のお金を
 皿に盛りましょう。
 - ⑤ 1日3食食べましょう。6時間あけるのが望ましいです。
 又、食事の野菜から食べると、太りにくいです。
- (かるがもの家)では、健康講座を受けてから、朝のミーティング中に
 ストレッチを全員で行います。筋肉をつけることで、太りにくいです。

一泊研修旅行 in 山梨 かるがもの家

メンバー16名、スタッフ3名で福祉バスを使っ
 ての~んびり旅!自然を満喫してきましたよ~!!



昼食処天下茶屋から見えた富士山を背景に



昼食処天下茶屋で美味しいほうとうを食べた後のワンショット

山梨に行ってきました!!

令和元年 7月18日(木) ~ 7月19日(金)

一泊二日で石井修旅行に行ってきました。

<1日目> 集合時間はAM8:00
 バスにゆられて、羊のいるまきば公園に到着。
 羊たちとふれあい、肉厚のベーコンカレーを食べました。
 清里テラスに着くころ、大雨に降りましたが、
 カッパを着て、8名の有志がリフトに乗りました。
 清泉寮では、ジャージー牛の濃厚なソフトクリームを
 味わいました。食べた人は大喜びでした。
 ホテルに着いて、夕食のバイキングを食べ、
 温泉に入り、ほんのりゆくり過ごしました。

<2日目> 朝、7時から、バイキングの朝食。
 信玄餅の工場見学のと、お土産も
 買いました。桃園に行き、お腹いっぱい桃を
 食べました。それからいろは坂も顔負けの
 山道をバスにゆられて、天下茶屋でほうとうを
 食べました。とても体があたたかくなりました。
 最後にラベンダーのいい香りがたち込める
 富士大石ハナテラスに行きました。
 バスの中では、おでこおそや伝言ゲームなどをして
 楽しみました。
 1日目は雨もありましたが、
 2日目は天候にも恵まれ
 思い出に残るとても
 素敵な研修旅行に
 なりました。

あつあつ
 でおい
 かなよ~

2日目、
 立派な富士山が
 見えました~

ベーコン
 肉厚!

清里テラス

清泉寮

信玄餅ソフト
 クリームが最高!

天下茶屋

富士大石ハナテラス

あつあつ
 でおい
 かなよ~

ラベンダーの
 香りに
 いっぱい