

## くすユニット誕生会

3月6日、くすユニットにて2月3月生まれの利用者様の合同誕生会を行いました。最初に、皆様に「Happy Birthday」の歌を歌いお祝いをしました。利用者様の希望で苺とキウイを入れたミルクレープを作り、「美味しい、美味しい」と食べてくださいました。「次の誕生会は何かなー」と楽しみにしてくださっている利用者様の為に今後も企画をしていきたいと思っております。



## さくらユニット誕生会

3月18日さくらユニットにて、2月3月生まれの方の誕生会を行いました。誕生日の歌と職員の手作りケーキでお祝いしました。皆様喜んで下さいました。



## 新施設長 就任挨拶

このたび4月1日付けをもちまして再び施設長に就任致しました。開設当初より、施設ケアマネージャと介護課の課長、施設長（10年間）として勤務し、施設長退任後は、相談員や在宅のケアマネージャとして3年間関わらせて頂きました。これからも、ご利用者様の皆様に安心して生き生きと過ごして頂けるよう職員の皆様始め、たくさんの皆様のお力をお借りしながら一生懸命努めて参りますので、ご支援の程どうぞよろしくお願い致します。



施設長 森 幹子



## 3月27日 花見弁当

- ・豆ごはんと桜寿司のおにぎり
- ・鮭の塩焼き
- ・メンチカツ
- ・しゅうまい
- ・切干大根の炒め煮
- ・五目たまご焼き
- ・金時煮豆
- ・リンゴジュース



## 4月1日 春庵 創立記念日

- ・赤飯
- ・茶碗蒸し
- ・刺身（ぶり、たい）
- ・じゃがいも味噌バター
- ・フルーツカクテル

## 冬の乾燥肌を防ぐ食事習慣！



冬になると、気になるのが乾燥肌。  
乾燥を防ぐポイントは、**毎日の食習慣！**  
乾燥肌が起きるメカニズム・肌の再生を活性化  
する食べ物を実践すれば、もちもちのお肌  
に生まれ変わるかも？



### ○メカニズム

肌に水分を保つ「**3つの組織**」の働きの低下

#### 1. 皮質膜

毛穴から分泌された皮脂で肌の表面を覆い、水分の蒸発を防ぐ。

#### 2. NMF (天然保湿因子)

肌の水分を保ち、柔軟性と弾力を保つ。

#### 3. 細胞間脂質(セラミド)

肌細胞同士の隙間を埋める役割を持ち、水分の過剰な蒸発を防ぐ。

☆3つの組織を作る細胞は、外部からの紫外線や空気の乾燥で、ダメージを負ったり、細胞自体が古くなって、機能低下していきま  
す。そのため、常に新しい細胞が生まれて、古い組織と入れ替わり(ターンオーバー)続  
けています。

『ターンオーバー』を活発にするためには、**栄養素**が必要です。



必要な**栄養素**と**食材**を紹介します。

◎**タンパク質**：細胞の原料になる

⇒肉・大豆・魚等

◎**必須脂肪酸**：肌細胞の「細胞膜」を作る

⇒サバやいわし等の青魚・コーン油・大豆油等

◎**亜鉛**：肌や髪の毛、爪などの健康を維持する。

⇒牡蠣・レバー・牛肉・卵・チーズ等

◎**ビタミン**：NMF・肌の再生・血行を促進させる。

⇒レバー・肉・野菜・チーズ・納豆・ナッツ類

**タンパク質・肉・魚・大豆の摂取をローテーションで！！お肌の乾燥を防ぎましょう！！**



### おやつ

- ・桜のかるかん
- ・甘酒
- ・菱寿司
- ・貝柱のすまし汁
- ・刺身(たい、サーモン)
- ・筍とふきの土佐煮
- ・菜の花の白和え
- ・ひなあられ

### 3月3日 ひなまつり



### 3月14日 ホワイトデー

- ・オムライス
- ・コンポタージュ
- ・レタスサラダ
- ・フルーツカクテル



### 3月20日 春分の日

- ・筍ごはん
- ・茶碗蒸し
- ・刺身(ぶり、サーモン)
- ・ひじき炒め煮
- ・スナッペンどう味噌マヨ和え

