



ライフモア NOW 2024年11月10日



行事のお知らせと10月11月報告9月後半から

クリスマスのお楽しみメニュー

12月25日

星型ピラフ

コーンスープ

クリスマス盛り合わせ

(ミートローフ・星コロケなど)

サーモンパネサラダ

りんごのコンポート



おやつ クリスマスケーキ

おやつ
鯛最中

果物 柿
炊き合わせ
茶碗蒸し

握りずし
清汁

創立記念日の祝い膳

十一月二十六日

創立記念日

は11/24です

その他行事

11.15 七五三吹き寄せご飯

11.16 3階 レク大会

11.19 2階 レク大会

11.27 誕生会 赤飯とケーキ



文化祭

2024. 10. 24行事食 秋を楽しむ :秋になって久しぶりのお刺身を召し上がって頂きました。小鉢は栗の煮物と白和えでした。



おやつ
いろいろ

練り切り『柿』 南瓜プリンアイス クリームとオレンジケーキ



10.27誕生会赤飯

10.19スポーツフェス・ちらし寿司

11.3文化の日 松茸ご飯



健康寿命のヒント

年を重ねると食が細くなる傾向があります。栄養が不足し、体力が低下し、体重が減って病気に罹ると回復が難しくなると言われています。1日3食しっかり食べることが大切です。75歳位まではメタボにならないように食べ過ぎに注意ですが、75歳以上はやせによるフレイルを防ぐためしっかり食べましょう。実際にBMIが20以下で痩せている高齢者は太っている人に比べて生存率が低いというデータがあるそうです。多くの食物をまんべんなく食べ栄養素を取ることが健康長寿に重要と考えられています。