



びぐすまいるだより

平成29年1月号



新年も元気に♪副菜もこだわりのお昼ごはん♪

新しい年を迎え、利用者さんの元気な顔を拝見できてほっと一安心。
お正月の間の楽しいお話に花を咲かせたり、体操やゲームでお休み中の
鈍った身体をリフレッシュ！もちろんスタッフも一緒に…♪(笑)
そんな風にみんなで頑張った日の、お昼ごはんはまた格別♪
びぐすまいるの献立は、一汁三菜が基本です。

毎日、メインのおかずと手作りの副菜が二種、温かいお味噌汁と炊きたての
ご飯が並びます。メインがスタミナたっぷりお肉の日は、小松菜とお揚げさん
の煮物や手作りの胡瓜の浅漬け、高野山で仕入れたゆず大根でさっぱりと…。
メインのおかずがあっさり和食のお魚の日には、優しい甘さの南瓜煮や、パンチ
の効いたニラ卵炒め、きのこオムレツや、時にはカレー風味のインディアンパ
スタなどなど…、こだわりの副菜が並びます♪

美味しいおかずのおかげで、皆さんご飯はいつも完食です。

いつも脇役の副菜たちですが、栄養もこだわりもたっぷり。利用者さんの健康
に一役買ってくれているんですよ♪



あ・い・う・べえ〜〜〜♪

1月に入り、本格的な寒波が到来し、連日厳しい寒さが
続く今日この頃…。それでも皆さん毎日とっても元気に、
びぐすまいるに来てくださっています♪

風邪やインフルエンザの予防には、鼻呼吸が良いと言わ
れています。「あ・い・う・べえ〜体操」で大きくお口を動
かすと鼻呼吸が楽になるということで、毎日皆さんと一
緒に、日課として行っています。

みんなで並んで「べえ〜」と舌を出すと、いつも自然と笑
い声が漏れてきます。一緒に楽しく笑うことで、ウイル
スも吹き飛ばせると良いなと思います♪

