

恒春の丘通信

第65号

2024.12 発行

◆クリスマス一色の施設内◆

恒春の丘内も色鮮やかなクリスマスの装飾になりました♪少しでも季節・イベントを利用者の皆様にも感じてほしいという想いもあり、担当者が作成しました。SSはもちろん、各ユニットでクリスマスのイベント企画中！



◆美容について◆

1月の美容は、第1火曜日・第2火曜日・第3木曜日の3回となります。1日辺りの人数の上限がありますので、事前申し込みのご協力をお願い致します。美容当日のお申込みは、人数の上限がありますのでお受けできない場合もございますので予めご了承ください。また、事前に申し込みする場合でも必ず入所時連絡表にカット希望の有無の記載、髪形や長さなどについても、可能な範囲で構いませんのでご記載の協力をお願い致します。ご不明な点は担当者（渡辺・片山）までお問い合わせください。

◆1月美容日◆ 1/7（火）・1/14（火）・1/16（木）

【ご覧ください】

左記QRコードから、恒春の丘ホームページが閲覧できます。閲覧が出来ない時には【恒春の丘ホームページ】と直接入力すると、インターネットで確認できます。X（旧 Twitter）も随時更新しておりますので、ぜひ検索してみてください。



年末年始の事務窓口業務

年末年始は事務窓口が日直体制となります。

○年内通常業務

12/27（金）まで

○年末年始日直体制

12/28（土）から1/5（日）まで

○新年通常業務

1/6（月）から

ご迷惑をおかけしますが宜しくお願い致します。



12月は飲食の機会が多い月！ 飲み過ぎ、食べ過ぎの対処法！

飲み過ぎ 【お酒】



- ・お酒は空腹の状態で飲まないようにしましょう！
事前に豆乳ドリンクを飲むとアルコール分解が活発になるので、お勧めです！
- ・お酒を飲む時は水と交互に飲みましょう！
- ・おつまみの食べ過ぎには注意しましょう！
魚料理、トマト、枝豆、豆腐、乳製品等を一緒に食べることもお勧めです！
- ・日々の飲酒量をカレンダーでチェックしましょう！
- ・休肝日をつくりましょう！



食べ過ぎ



- ・普段の食事は「あっさりメニュー」「量は少なめ」「薄味」にしましょう！
- ・豆製品、魚、肉の良質なたんぱく質を摂りましょう！
- ・蒸し物や煮物を食べましょう！
- ・噛む回数を増やしましょう！
- ・身体を動かしましょう！



飲み過ぎ、食べ過ぎた時のおすすめレシピ



白身魚のおろし汁



- ◆材料(2人分)
- ・白身魚(一口大に切る) 100g
 - ・大根おろし 100g
 - ・豆腐(2cm角に切る) 80g
 - ・だし汁 2カップ
 - ・酒 大さじ1.5杯
 - ・みりん 大さじ1杯
 - ・塩 小さじ1/2杯
 - ・薄口醤油 小さじ1杯
 - ・生姜汁 小さじ1/2杯
 - ・青ねぎ(小口切り) 適量

- ◆作り方
- ①魚の皮と骨を取り除きます。
 - ②鍋にだし汁を入れて火にかけて、沸騰したらAの調味料と①の魚を入れます。
 - ③アクを取り、豆腐と大根おろしを加えて沸騰させ、生姜汁を入れます。
 - ④器に盛り、青ねぎを散らします。



ささ身とキャベツの雑炊

- ◆材料(2人分)
- ・キャベツ(拍子切り) 150g
 - ・ささ身(一口大に切る) 100g
 - ・ご飯(温めておく) 200g
 - ・溶き卵 1個
 - ・コンソメ 小さじ1杯
 - ・塩、胡椒 適量
 - ・水 600cc
 - ・青ねぎ(小口切り) 適量
 - ・刻みのり 適量

- ◆作り方
- ①鍋に水、コンソメを入れて沸騰させます。
 - ②①にささ身とキャベツを入れて煮ます。
 - ③具材に火が通ったらご飯を加え、塩、胡椒で味を調えます。
 - ④③に溶き卵を流し入れ、蓋をし、卵が固まれば火を止めて蒸らします。
 - ⑤器に④を盛って、青ねぎ、刻みのりを散らします。

