



【3月3日☆ひな祭り喫茶☆】

3月3日は「ひな祭り」♪今年はお雛様の顔出しパネルを用意して、桜味のお菓子と写真撮影で皆で楽しみました！



顔出しパネルで記念撮影♪



メンズの皆ではいポーズ☆



自動的に君がおひな様役だね



こちらはタカラヅカだねえ



お雛様の貼り絵もしました！



顔を描いて完成！



桃の花を飾って♪



飲み物は、しいたけ茶・梅昆布茶・抹茶ミルクの3種を用意しました。

【B棟ニュース】

1年に2回『お話をしよう』という日があります。職員の立場から言えば「モニタリング」という手続きです。「ダンス教室好き？来年もするか？」「来年の誕生日は何食べたい？」など、今年度の振り返りをし、来年も引き続きやっていくことや、新しい希望についての話を一人ずつしていきます。なのに、なぜか今回は『自分で記入』という新しいやり方に。待ってられん！自分のことから、自分で書きます！って感じで、みんな書き始めました。中には、心にもないのかあるのか分からない「美しいこと」を書く人も。いつも「はぎやめる～！」って言うてるのに。



ふむふむ、じっくり読んで



とにかく書こう



来年の買い物計画ができた



はぎの郷を守っていく…え？

*今年度、最後のB棟イベントは25日の『下半期誕生会』 お寿司食べまくりです。

「栄養部から*ごきげんよう④2」

『ねえーちょっと！最近「ごきげんよう」は何の話しをしとらんけえー。』と…思ったりしているみなさん。と言っている私が一番わかってないかも!?なので、おさらいを試してみてもよろしいでしょうか。

自分にふさわしい食事量（カロリー）→「**ごきげんよう**^{④〇}」
身長と体重から1日の食事量（カロリー）を出してみよう！

1食分の食事量（カロリー）はどんだけ〜👉 →「**ごきげんよう**^{④①}」
食事量（カロリー）＝ お弁当箱の容量 だよ👍

自分にあったお弁当箱に1食分の食事を入れてみよう：「**今回**^{④②}」

こんな感じ(順番)だったかな…

そうそう、こんな話しをしとったね〜。それで、今日は「実際にはぎの郷の食事をお弁当箱に詰めてみましょう。」やったね。

はぎの郷の1食の食事量は、男性平均750カロリー。女性平均600カロリーを目安にメニューを考えているんですわ。

【ある日のメニュー：男性編＝1(主菜)・2(副菜)・3(主食)弁当法】



- *ごはん(主食3)
- *かれいの青のりムニエルと
大根のツナ和え(主菜1)
- *じゃが芋の金平(副菜2)
(↑計700カロリー)
- *すまし汁
- *おせんべい
- *ヤクルトジョア

【ある日のメニュー：女性編＝1(主菜)・1(副菜)・1(主食)弁当法】



- *ごはん(主食1)
- *えびカツ&あじフライ
(主菜1)
- *ごろごろ野菜の煮物
(副菜1)
(↑計550カロリー)
- *すまし汁
- *ホームパイ
- *ヤクルト

はぎの郷のある日のメニューがちゃんと！入っちゃいました！お弁当箱に入れてみると、結構…入るものですね。そして食べてみると、違った感覚で美味しく頂き、いつも残しているおかずも食べちゃいました。が！

やはり、50代後半のおばちゃんの私には、男性編の700カロリーは多かったですわ。

女性編の550カロリーはちょっとばかり、あいそもなかったですけど・・・ダイエットにはいいかも・・・。

とゆうことで、自分が日頃食べている食事を弁当箱に詰めてみて、食事量(カロリー)を知るのもいいかもね。ぜひ！やってみてください～い。

ちなみに、女性編キティちゃんのお弁当箱は某職員のお弁当箱をお借りしたものです。懐かしい思い出と愛情が詰まっているお弁当箱でした。しかし、物持ちがいい人がいることに感動。皆様もキッチンの奥からお弁当箱を探し出してみてもいいかがでしょうか～。

(私は物を捨てるのが得意なので、1個もありませんでした～(>_<)>_<) 😞)

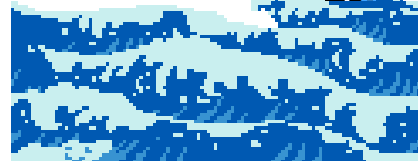
*******それでは皆様、ごきげんよう*******



しんじん こぼなし 新人の小話

担当：のりこ

あっというまに3月になりましたね。天気の良い日も増えてきて春がやってきたな～と感じています。寒い冬を乗り越えるために「あたたかい季節がやってきたら、したいこと」をよく考えていました。その一つが海に行くことです。私はかほく市に住んでいて、家からちょっとだけ海がみえます。海は身近なものとして育ってきました。たまに海を見に行っても何をするわけでもなくぼーっとすることがあります。(私は泳げないので見るだけです) 波を見ながら考えごとをするのが、自分にとっては心地よい時間だったりします。冬の海も荒々しい波が迫力満点で好きなのですが、寒すぎて行くのを断念していました。これからまた海でぼーっとできるのかと思うと楽しみです 😊



【ダンス・ドキュメンタリー「なやみの種」オンライン上映会&ZOOMでトーク】

《2022年3月5日(土) | 13:30～「なやみの種」上映(5分休憩) 14:25～出演者トーク》

ヨガ・ダンス教室のなかむらくるみ先生が制作された映像作品『なやみの種』の上映会だ！各棟をWEBで繋いで、ZOOMに参加して同時に鑑賞する！くるみ先生とダンサーの皆さんは金沢の別会場から、映像作家の野田さんは神戸から参加！という新たな取り組みに挑戦！

楽しかった～。音声はミュートされてるから楽しさは共有できなかったけれど・・・
けっこう皆さん「リモート」での情報共有に違和感なく、参加されていました。



男性棟は大型スクリーンで

映画館に来たみたい

女性棟はリビングのTVにて

ダンサーの人カッコイイ！

あっひろし君が感想言ってる

B棟では質問が飛び交う

すぎなもリビングのTVで

ZOOMは居眠りがバレルよね～