



# たるみの空から



～支援室より～

新年が明けまして早いもので1か月が経とうとしております。昨年は新型コロナウイルスに振り回された1年となりました。年明けからはワクチンの話題などが早くも出ておりますが、ただただ一刻も早い収束を願うばかりです。皆さまも体調には引き続き十分お気を付けください。センターは今のところ通常通り営業しておりますが、何かしら動きがありましたらその都度お知らせいたします。今年も利用者様と共に楽しく活動していきたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。

(副主任：根岸 晃)

～活動日記～

『青組』は、元気と体力が自慢のグループなので、遠距離散歩やドライブ等の戸外活動を中心に取り組んでいます。なぎさの池や健康公園に行くと、思い思いのペースで歩き、走っている方もおられます。皆さんの体力維持や気分転換になるよう、日々取り組んでいきたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

10月に玉ねぎを植えました！来年度の玉ねぎの成長を楽しみにしていきましょうね～♪



ありがとうございました



昨年末に、保護者会より加湿空気清浄機を5台贈呈していただきました。目に見えないウイルスに恐怖を感じるこの頃、この空気清浄機があることで大変心強く感じます。大切に使用させていただきます。  
(自立センターたるみ：職員一同)

## ～栄養士より～

新年を迎えたのもつかの間、再度、緊急事態宣言が発令されました。不安を感じておられる方も多いと思いますが、基本的な感染対策を怠らず予防していきましょう。

手洗い、消毒、うがい、密を避ける、換気、マスク着用、そして自身の免疫力を高める!!  
出来る事を出来る範囲で行っていきましょう。

ところで先日、1月体重測定結果を見せて頂きました。9月よりこのコーナーで体重の話をして頂いていますが、嬉しいことに早速効果が現れている方、残念ながらお正月で体重が増えてしまった方もおられました。BMI 25以上の方は今より体重が増えてしまうと、糖尿病、高血圧、虚血性心疾患等のリスクが高まります。

今すぐ食事量、食事内容、生活習慣を見直しましょう!!

おすすめは「まごわやさしい食」です。

**まめ、ごま、わかめ（海草類）、やさい、さかな、しいたけ（キノコ類）、いも類**

間食や甘い飲み物を控え、脂質の多い食材や料理法を避け、「まごわやさしい」を意識してみましょう。来月の体重測定結果を楽しみにしています。



### クリスマス献立



ミートローフ、かぶコンソメ煮、ケーキ

ミートローフは豆腐、ひじきを加えヘルシーにしました。かぶは星形人参と絹さやでクリスマスツリーに見立てました。当日使用したランチョンマットは委託会社イフスコヘルスケア(株)様の手作りです。

【発行】社会福祉法人 ヨハネ会

「神戸市立西部在宅障害者福祉センター内 神戸市立自立センターたるみ」

〒655-0006 神戸市垂水区本多聞7丁目2番3号 (078) 787-5708

「神戸市立自立センターたるみ分場」

〒655-0884 神戸市垂水区城が山2丁目2番3号 (078) 753-3099

発行責任者：師玉 幸彦