



高齢者地域支援窓口 *2014年 2月号*

ききょうだより



kikyou.kourei11en

富士市五貫島175 介護老人保健施設ききょうの郷 内 ☎5-2000
<http://kikyounosato.com/service/support.html>

2月の移動相談会の予定

開催場所	開催日	開催時間
◆ 田子浦まちづくりセンター (第一研修室)	平成26年 2月 3日 (月) 平成26年 3月 3日 (月)	10:00~12:00
◆ 富士南まちづくりセンター (2F小会議室)	平成26年 2月20日 (木)	10:00~12:00
◆ 田子浦荘	平成26年 2月19日 (水)	10:00~12:00
マックスバリュ (水戸島店)	平成26年 2月12日 (水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (富士川成新町店)	平成26年 2月 6日 (木) 平成26年 2月26日 (水)	10:00~12:00

Q: 移動相談会って何の相談が出来るの?

A: 高齢者の日常生活に関する相談は何でもお話し下さい。

- ☆ 福祉サービスや介護関係の質問はちょっとお得意分野です!
- ☆ 血圧測定や健康相談もどうぞ!

移動図書館 ふじ号 ききょうの郷 巡回予定



毎月第2土曜日
 14:00~14:40
 平成26年 2月 8日
 3月 8日



ききょうの郷 入口に
 次の巡回予定があります。

豆撒きで健康づくり!!

春の訪れ 節分 は「豆まき」で親しまれています。
“鬼は外！ 福は内！”と福豆(煎り大豆)を撒き、
歳の数だけ食べるのが厄除けで一般的です。



☆ 豆まきを健康づくりの視点で見ると・・・

① 食べてよし！

大豆や落花生は「高タンパク、高資質」の豆類、
ご飯と一緒に食べると理想食材。

② 指先に良い運動？

- ・お箸でつかんでみましょう！
- ・鬼のお面作りや、落花生の殻むきも指先を使い脳を刺激します。

③ 鬼退治に向けて、豆を投げる練習 = 瞬発力とバランスの訓練

豆知識 : “鬼は外！”が無い・・・？

- ・浅草浅草寺や成田山は境内に鬼が居ないので「福は内」のみ！
- ・大名の九鬼家の領地は藩主に敬意を示し「鬼は内」!!
- ・富士宮にも昔、獵師の治兵衛さんと村の和尚さんが鬼を退治したので豆まきをしない地区があります。

第5回 寺子屋「縁(えにし)」今回のテーマは・・・

「家族が作る やわらかめ食」

☆ 調理実習を交えて分かりやすく「介護食」を学びます。



◎ 今回はご家庭でできる「介護食」についての講義や
質疑応答を ききょうの郷 栄養士が行います。

◎ 「やわらか食」や「あんかけ食」を実際に調理します。

※ エプロン等持参ください。

日時 : 平成26年3月8日(土曜日)

14:00 ~ 15:30

定員 : 10名

会場 : ききょうの郷 新会議室&家庭復帰訓練室

問い合わせ先 : 0545-65-2000