



つるかめ新聞

2026年

4.5月号

第350号 (令和8年4月10日発行)



春の訪れを楽しめました

3月下旬から4月上旬に、介護医療院の入所者さんが、職員と一緒に花見に行きました。敷地内の桜は咲き始めでしたが、花壇に咲いたチューリップや、桜の木を目の前にすると、にこやかな表情で「こっちは咲いとるね」「きれいやね」と春のおとずれを楽しまれていました。



Enjoy Life

エンジョイライフ



3月4日におやつづくりをし、「さくらのラテ」、「抹茶と桜のパフェ」を一緒に作りました。「甘くて美味しい」と好評でした。

フレイルについて

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力（認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、健康と要介護の中間にある「虚弱」な状態のことです。



フレイル予防には3つの要素が大切です。



日頃からこれらを意識して行うことで、健康状態を維持していきましょう。

イチ押し！ 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・ 菱形寿司
- ・ 白才と糸昆布の煮物
- ・ 鶏枝豆茶碗蒸し
- ・ フルーツ（黄桃缶・白桃缶）
- ・ 三色花ゼリー



※写真左下が菱形寿司