



# 3月通所だより



## ～3月予定献立表～

平成30年3月

少しずつ暖かくなり、春は目の前です。

外での活動を行いながら、体力強化、健康維持に努め

風邪などに気を付けながら支援に努めます。

### 今月の行事

3月3日(土) 通所開所日

3月10日(土) 通所開所日

3月12日(月) 13日(火)健康診断

3月17日(土) 通所開所日

3月21日(水) 通所開所日

3月24日(土) 通所開所日

3月31日(土) 通所開所日

### 骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態の事をいいます。

祖(そ)は『あらい』という意味です。鬆(しょう)は『す』とも読みます。つまり『す』のはいった大根のように内部があらくなった状態をさします。私たちの骨は18歳ごろをピークに、年をとるごとに少しずつ減っていきますから、骨量の減少それ自体は生理的現象ともいえます。

そこで、骨量が2～3割も減り、骨の構造が弱くなって、その結果として骨折をおこしやすくなった状態で初めて骨粗鬆と言う病名がつくのです。

骨量の減少は、主に骨の中のカルシウムの減少でもたらされるのです。寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、高齢社会が抱える問題の1つとなっています。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ご飯 八宝菜 湯豆腐 みそ汁 フルーツ	♪雛祭り♪ ちらし寿司 チキンカツ 菜の花浸し お吸い物 フルーツ	ご飯 鶏のカレー焼 春雨サラダ みそ汁 南瓜プリン	ご飯 アジフライ 切干和え物 澄まし汁 ヨーグルト
			クッキー	ひなあられ		
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 ブリ照焼き 白和え みそ汁 フルーツ	ご飯 和風ハンバーグ 根菜の煮物 白菜スープ 苺プリン	ご飯 カレーうどん 洋風サラダ 杏仁豆腐	ご飯 鮭レモン焼 切干煮付け みそ汁 鉄分ゼリー	ご飯 酢豚 梅肉和え物 澄まし汁 フルーツ	ご飯 鶏マスタート焼 ジャーマンポテト 豆腐スープ フルーツ	ご飯 魚がーリック焼 ゴボウサラダ みそ汁 プリン
ミニ今川焼	ホームパイ	ピザサンド	クッキー	手作りおやつ 苺パンケーキ		
12	13	14	15	16	17	18
麦ご飯 シーフードカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏バジル焼 五目大豆煮 澄まし汁 苺ムース	ご飯 野菜炒め 春巻き トウモロコシスープ フルーツ	ご飯 鮭シバター焼 中華ナムル 野菜スープ コーヒゼリー	♪♪♪♪♪ お楽しみ 給食 セレクトデザート ♪♪♪♪♪	ご飯 スパイシーチキン 豆腐塩炒め 野菜スープ フルーツ	コーンご飯 ハッシュドポーク 洋風サラダ コンソメスープ 杏仁豆腐
せんべい	Fe ワッフル	手作りおやつ クレープ	クッキー	せんべい		ゆらり喫茶
19	20	21	22	23	24	25
ロールパン 和風パスタ サラダ 玉子スープ フルーツ	ご飯・スープ セレクトメニュー ・ミックスフライ ・ハンバーグ 胡麻和え 苺プリン	ご飯 鶏の唐揚げ 大豆五目煮 みそ汁 フルーツ	ご飯 鮭マヨネーズ焼 青菜ソテー 澄まし汁 フルーツ	ご飯 豆腐五目炒 じゃこ和え みそ汁 フルーツ	ご飯 魚ユズシ焼 じゃがいものトマト煮 澄まし汁 フルーツ	豆ご飯 ドライカレー 和風サラダ フルーツヨーグルト
せんべい	ピザサンド	クッキー	きなこ煎餅	ミニたい焼		
26	27	28	29	30	31	
ご飯 ブリのグリル おかか和え みそ汁 南瓜プリン せんべい	ご飯 がーリックポーク 三色なます わかめスープ フルーツ クッキー	ご飯 スパイシーチキン 切干煮付け 澄まし汁 フルーツ ケーキ	ご飯 鮭チーズ照焼 高野豆腐煮 みそ汁 ピザムース ミニ栗饅頭	ご飯 豚肉キムチ ゴボウサラダ 澄まし汁 フルーツ せんべい	ご飯 白身フライ 中華ナムル わかめスープ ゼリー	

皆様気を付けましょう。