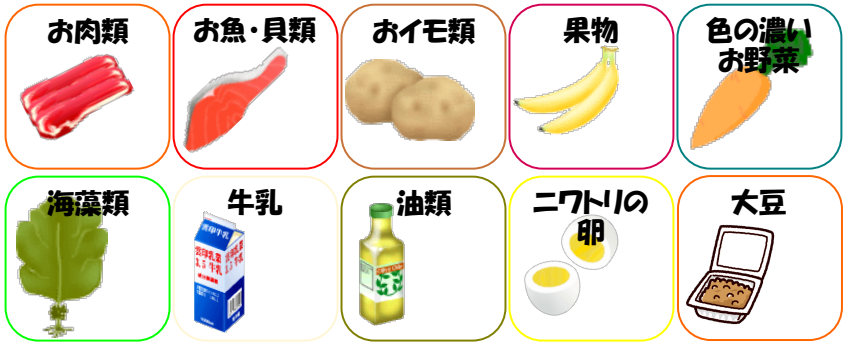
千年園通信　5月号

新型コロナウイルスの影響で、ゴールデンウイークもお家で過ごす事が多くなると思いますが、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、適度な運動などを心がけ、元気に過ごしたいですね。
弘前公園の桜は大変残念でしたが、来年は元気にお花見をしたいですね。

当園においての感染予防には皆様のご理解、ご協力ありがとうございます。

色々食べて元気いっぱい！

1日のご飯で食べたものをは何種類ありましたか？
食べたものに色を塗ってみましょう！



ごはんやパン（主食）の他にお肉、お魚、おイモ、果物、緑黄色野菜、海藻、牛乳、油類、卵、大豆をバランスよく、なるべく多くの種類を食べることが元気を保つ事につながります。

全部で何種類食べたかな？
バランスよく食べると元気いっぱい！

＊アレルギーや疾患等がある場合は医師の指示に従ってください。
＊この他にも主食やきのこ類、淡色野菜など体に必要な食品もあります。
＊緑黄色野菜は今回「色の濃いお野菜」と表記いたしました。

今月の一品

・白身魚の香草蒸し
・チーズと紅あずまいものサラダ
・旬のアスパラソテー

ふっくら蒸し上げた真ダラは低脂肪でとてもヘルシー。脂肪は少なめでもうま味はしっかりと！セロリや黒コショウがアクセントの香味トマトソースとよく合います。

使っている食材の種類
肉類：ベーコン、魚介類：タラ、いも類　：紅あずま
緑黄色野菜：人参、ブロッコリー、牛乳：チーズ
油脂類：サラダ油　卵　：マヨネーズ

5月の予定

2日　書道クラブ
5日　行事食　端午の節句
12日　お出汁の日
16日　手芸クラブ
28日　健康弁当の日
30日　コーラスクラブ

新型コロナウイルスの影響等で、行事などの予定につきましては、変更・中止等もありますので、お手数ですが、事前にお問合せ下さい。

isuku→ru（いすくーる）

お問合せはこちら
相談支援事業所　ちとせ
住所：弘前市原ケ平字山中39-1
電話：0172-87-4888
（土日祝を除く　9:00～17:00まで）
担当：相談支援専門員　櫻井

「isuku→ru（いすくーる）」は、地域に（弘前市内）にお住まいの方で、急な事情により車イスが必要となった場合に、スムーズに無料で車イスをお貸しする、当法人独自のサービスです。
突然の怪我や通院、外出や旅行などで車イスが必要となった場合は遠慮なくご相談ください。
また、福祉用具の利用方法や申請方法などについての疑問やお悩み事なども遠慮なくご相談ください。

ご案内

行事やクラブ活動、その他施設利用等について、ご不明な点は遠慮なくお問合せ下さい。
その他当園の詳しい情報はホームページでもご確認できます。

5月の事務のお休みについて

以下の日については事務がお休みとなっています。利用料などについてはお預かりいたしますが、領収書の発行は後日となります。ご不便をおかけいたしますがご理解のほどお願い致します。

3日、4日、5日、6日、10日
17日、23日、24日、31日

発　行
社会福祉法人千年会
障害者支援施設　千年園・相談支援事業所　ちとせ

住所　弘前市原ケ平字山中39-1　電話　0172-87-4888
担当　相談支援事業所　ちとせ
　　相談支援専門員　櫻井　　青森県医療的ケア児等コーディネーター養成研修修了