

# グリーンルーム 通信

令和6年4月号

日	月	火	水	木	金	土
	4/1 音楽 理美容  かたか・手芸 書道 (自習)	2 算数 理美容  かたか・手芸 書道 (自習)	3 国語  季節風呂  かたか・手芸 書道 (自習)	4 社会  季節風呂  かたか・手芸 書道 (自習)	5 パラティ かたか・手芸 書道 (自習)	6 体育  理美容  かたか・手芸 書道 (自習)
7 	8 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	9 パラティ かたか・手芸 絵手紙	10 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	11 体育 かたか・手芸 絵手紙	12 社会  理美容  かたか・手芸 書道 (自習)	13 算数 かたか・手芸 書道 (自習)
14 	15 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	16 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	17 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	18 パラティ (風船パレ) かたか・手芸 書道 (自習)	19 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	20 国語 かたか・手芸 絵手紙
21 	22 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	23 国語 かたか・手芸 絵手紙	24 パラティ (百人一首) かたか・手芸 書道 (自習)	25 音楽 誕生日会 かたか・手芸 絵手紙	26 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	27 社会 かたか・手芸 書道 (自習)
28 	29 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	30 社会 かたか・手芸 書道 (自習)				

※4月要支援の方は体力測定月です(4ヶ月毎)

## ひな祭りコンサート

フラダンスやギターと二胡の演奏でお楽しみいただきました。



## 卒園プレゼント

手作りの品をプレゼント。



## 季節のお風呂 (3月:よもぎ、みかん)

春夏秋冬 季節を感じていただきながら、体も温まり気分転換になるお風呂。  
ご自宅に実ったみかんを提供いただき、臨時みかん湯もありました。



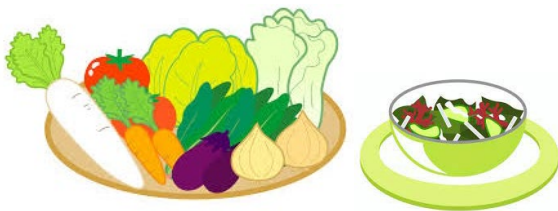
まいにちが記念日

### 今日は何の日? 4月7日は…?

【プリン体ゼロ】など飲物に書かれているのを見たことがありますか? プリン体を悪いものと思っている人も多くいらっしゃるようですが、体や内臓を正常に動かすために必要なエネルギー源です。食事からの摂取だけではなく、約8割を体内で生成しています。プリン体は肝臓で代謝され、尿酸になって排出されます。この排出が上手くできないと通風になると言われています。4月7日はプリン体と戦う記念日だそうです。暴飲暴食を避け健康的な食生活を心がけたいものですね。

#### 痛風になりにくくするには

食物繊維 (野菜や海藻など) を摂って  
プリン体の吸収を抑えましょう



牛乳や乳製品を摂って尿酸の排出を  
促しましょう



#### 摂りすぎに気を付けたい食品

プリン体が多いレバー、白子、干し椎茸、  
かつお節、煮干し、納豆

