

お知らせ

ダイエット・運動不足解消・猫背解消・肩コリ解消・足腰負担の軽減

健康ポールウォーキング (ノルディック・ウォーク)

2月28日(土)

《体験会》10:30~11:30 《ランチ》11:45~12:30

- 開催場所・・・フリーステーション デイサービスセンター
豊能郡豊能町ときわ台5丁目9-3
- 参加費・・・・1,500円(体験会+カレーセット)
※体験会のみ参加も可能です
- 服装、持ち物・・・動きやすい服装、お水、タオル、歩きやすい靴
- 定員・・・・15名
- 主催・・・・株式会社フリーステーション

体験会 inときわ台



深〜い味なのにカロリー控えめ!
《看護師・介護士の手づくり》
幸加齢 華麗
アンチエイジングカレーセット
(ミニサラダ・デザート・飲み物付)
限定 15食

《お問い合わせ・お申込み》 FREE STATION 株式会社フリーステーション tel(072) 750-6255

看護師・介護士募集のご案内

フリーステーションでは、新たに看護師および介護士の募集を始めます。
在宅看護・在宅介護に興味のある方、年齢・プランクの有無は問いません。
弊社の活動については、ホームページまたはブログをご覧ください。
職場見学も可能です。



フリーステーション

ホームページ <http://www.free-st.jp> または

採用に関するお問い合わせ (株)フリーステーション 営業本部 072-750-6255 まで

編集後記
早いもので、今年に入つてすでに1カ月が過ぎました。インフルエンザ流行が本格的になつていますが、手洗い・うがい・マスクで予防に努めながら、運動をお忘れなく。運動つて何をすれば?と迷つたら、是非弊社の健康ポールウォーキング体験会へお越しください。

これまで発行しました通信をご希望の方はご連絡ください。
お届けいたしません。



発行: (株)フリーステーション
池田市新町3-12
電話072-750-6255
お気づきの点がございましたら意見をお聞かせください。



FREE STATION
株式会社フリーステーション

フリーステーション通信

第35号

H.27年2月1日発行



社長の
ブログ

ポールウォークと幸加齢カレーで 今年もアンチエイジング(^.^)v

1月17日土曜日に、今年の第1回目の豊能町でのポールウォーキングの体験会を開催しました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。前夜からの雨で、当日のお天気を心配しましたが始まる頃には晴れていました。

2回目のご参加の方と初めての方、それぞれのペースで40分ほど歩きました。



私たちは個別でのアドバイスを大切に考えています。より、効果的な形で、そして楽しく...ココカラ・フォーエバーの木原のアドバイスはとてもわかりやすいと、喜んでいただいています。

終了後はお待ちかねのランチタイム。「幸加齢(抗加齢)カレー」とクルミのグリーンサラダを召し上がっていただきました。「レシピを教えてください!!」とリクエストをいただきましたが、秘密のレシピのため、ご勘弁いただきました~ちなみに、アンチエイジング効果のあるものを、たっぷり入れています。そして、毎回バージョンアップしております。今日のアレンジは「小松菜」です。



そして、最後にコーヒータイムではフリーステーションキャストの河上が手作りの「みかん入りレモンゼリー」を作ってくれました。こちらは、ビタミンCたっぷりです。

次回は2月28日です。次回の幸加齢カレーは、根菜バージョンの予定です。冬はやはり、土のものをしっかり摂って、身体を温めましょう。ご参加をお待ちしております。

次回開催の詳細は、4面をご覧ください。

社長ブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または

メッセージ/ニュース

簡単おいしいレシピ紹介! ⑫ 訪問介護

今が旬! ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なブロッコリー
 老化や便秘・風邪予防・美肌など多彩な効果のある野菜です




ブロッコリーの茎の豚肉巻き
捨てるのももったいない! お弁当のおかずにも...

材料 ブロッコリーの芯・豚薄切り肉
塩・コショウ

作り方

- ブロッコリーの茎の周りの固い皮をむき、スティック状に7枚程度に切ります。
- 肉を巻き、塩・コショウの油をひいてフライパンで焼く。



ブロッコリーのスープ
胃腸の弱い方にもおすすめです。

材料 ブロッコリー 100g・水 200cc・粉チーズ大さじ1
塩・こしょう 水溶き片栗粉

作り方

- ブロッコリーをみじん切りにし、鍋で煮ます。
- 粉チーズ・塩・こしょうで味を整える。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。



ブロッコリーは
 フィトケミカル(老化予防や健康効果に優れた天然植物化学物質)が200種類以上含まれています
 ビタミンC(レモンの2倍)・ビタミンUも多く胃潰瘍を防ぐ作用もあります

デイサービス「夢ボードに今年の願いを」

新年よりデイサービスのゲストの皆様
 「今年の夢・目標」や「願い」などを、
 “夢ボード”に書いていただいています。
 皆様、各々の気持ちを込めて丁寧に
 書き込みをしてくださっています。

どんな仕上がりになったかは、是非デ
 ーサービスまでお越しになってご覧ください!!



この「夢」に見える文字。実はある言葉で
 できています。さて、なんでしょう?



答え:「ありがとう」

健康コラム

冬の「かくれ脱水」に要注意

脱水症になるのは、夏の話とと思っていませんか? 冬も脱水の危険はあるのです。
 深刻な脱水症状は、心筋梗塞や脳梗塞のような命にかかわる病気を引き起こすこともあります。

なぜ、冬に脱水になるの

- 冬は水分摂取量が減ります。水分をがぶがぶ飲むことがなく、また、冬の食べ物には、水分が少ないからです。
- 冬は思っている以上に水分が出ていきます。冷えから、トイレの回数が増えます。そして、厚着や、暖房で案外汗をかいています。
- 室内の乾燥
 冬は乾燥の季節で、その上、暖房により、乾燥が進みます。乾燥は、体内に必要な水分を不足させます。
- ウイルス感染
 冬場に流行するノロウイルスは嘔吐と下痢で、インフルエンザは高熱で、体内の水分を奪います。



こんな時は脱水のサイン

- お肌の乾燥 ●お口の粘り
- 体がだるい ●めまいがする



冬の脱水を予防するには

- ◎のどが渇いていなくても、意識的にこまめに水分補給しましょう。
- ◎水分をたくさん含んだ野菜を食べましょう。鍋料理などが有効です。
- ◎室内の乾燥を予防しましょう。加湿器があればいいですが、なくても、ぬれたタオルを室内につるす等で同じ効果があります。



脱水かな、と思ったら

だるさやめまいを感じたら、経口補水液、スポーツドリンクを飲むことをおすすめします。

ご家庭で手軽に作れる経口補水液

水1リットルに
 砂糖20~40グラムと
 塩3グラム、
 レモンを搾って味を調整してください。



重症の場合は、
 迷わず医療機関
 を受診しましょう。