



とまり木通信

2021年2月号

プログラム『栄養士さんと話そう』



毎月第一金曜日には管理栄養士さんを招いて、自由にディスカッションするプログラムを設けています。その時々で気になる話題を出し

合い、栄養士さんにアドバイスをもらう、意見交換をするなどします。

話をする中で、今月は「間食」がテーマということになりました。空腹を感じる時間、間食する時間、間食の内容などを話し合う中で摂取カロリーや体重の変化、血液検査の結果の話に広がります。そうすると徐々に自分の課題がみえてきます。専門的な立場から栄養士さんに助言してもらうことが、自分の間食を見直すきっかけになります。



『とまり木時間』の充実



1月末に新しいソファが揃いました！皆さんが過ごすことの多いダイニングがこれまで以上に心地良い場所となり、益々『とまり木時間』が充実すると嬉しいです。



みんなで踊ろう☆



運動不足の解消を目的に、とまり木では月に2回、ダンスを用いたエクササイズを行っています。

みんなが知っている曲に合わせて踊るので、あっという間に時間が経ちます！

みなさんの参加をお待ちしています☆

