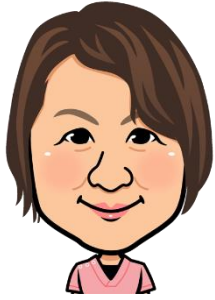


ひだまり

2026年 4月号



管理者 池田千枝子

所長メッセージ

また**新**年度が巡ってきました。この4月から新メンバー**山口衣里さん**が私たちの仲間になりました。**13名**で心ひとつに、思いを新たに**また**進んでいきたいと思ひます。困っている方には**真摯**に、**柔軟**に、そして**迅速**に、対応させていただきます。またお気づきの点がございましたら、教えて頂けたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

たんぱく質について



「最近疲れやすくなった」「なんだか身体がだるい」と感じていませんか？もしかすると、たんぱく質が不足しているかもしれません。たんぱく質はホルモンや酵素、神経伝達物質の材料として、免疫力や代謝の促進、血圧の調整など身体の機能を支える重要な役割を果たします。

18～64歳の場合、1日に必要なたんぱく質は男性が65g、女性が50gと推奨されています。多く含む食材として肉類、魚介類、卵類、豆類、乳類で、実はご飯など主食にも含まれています。たんぱく質は体内に蓄積されないため、1日3食を意識してとるようにしましょう。

参考文献：新日本製薬 <https://www.shinnihonseiyaku.co.jp/s/column/healthcare/2501-daily->

スタッフのつぶやき



澤田 綾子

虫に喰われた手編みのカーディガンの袖口を直すくらいなら、、、編み直した方が良いと思ひ、ほどいて→カセにして→洗って干して→玉にして、大判ストールを編みました。コン詰めると肩が凝るので、1回2時間、1日4時間までと決め、1ヶ月で175x65cmのストール完成しました!!



和田 友貴

2月に AMEFURASSHI というアイドルのライブに行きました。初めてのライブでしたが、アイドルとは思えない熱量で最高でした。今年の3月に解散が決まってしまうとても悲しいです。また個人で輝いてくれることを願っています。



とら年

このまちで“私らしく今を生きる”を24時間全力で支援します

訪問看護ステーション **フォレストアサヒ**

〒426-0033 藤枝市小石川町2-8-13

<https://www.forestafujieda.jp/service/nurse-reha.html>

お問い合わせ・ご依頼はお電話にて!

 **054-639-7717**

【受付時間】9:00～17:00 (月～金)

担当：池田・渡辺