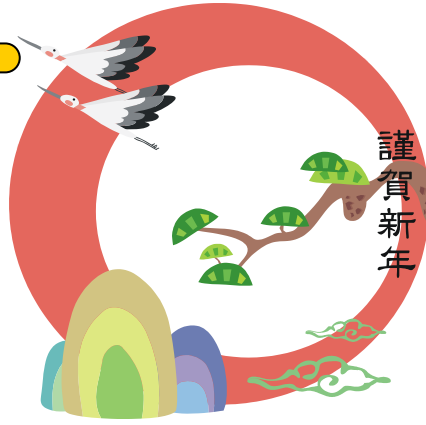


ときしホームヘルパー通信

平成 27年1月号
土岐市社会福祉協議会
土岐市下石町一〇六〇
NO.28



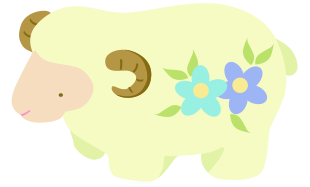
今年もよろしく
お願い致します

初詣

(はつもうで)



正月の元旦の朝、社寺に参詣する風俗で、ふつう除夜の鐘をきいてすぐ参詣に行くのを二年まいりと称しています。都会の民俗として全国的に広まりましたが、特に年の神のやってくる恵方(えほう)の方角にある社寺に参るのが良いとされました。恵方は、陰陽道の知識に基づくもので、幸運をもたらすとされています。平成二十七年の恵方は西南西です。



冬場の脱水・栄養について

❁ 脱水症状の防止

喉の渴きを訴える前に水分補給をしましょう。

❁ 飲み水は一日1.2ℓから1.5ℓ

常温の水を数回に分けて摂取しましょう。水分制限のある方は主治医と相談しましょう。

❁ おなかの調子を整える食物繊維

献立を工夫して過不足なく摂取するようにしましょう。

食物繊維が多く含まれる食品

さつまいも・ほうれん草・ワカメ・ごぼう
トウモロコシ・おから・こんにやく・キウ
イ大豆

