

北播磨 絆カフェだより

Vol.20
2022.01.01



絆カフェ行こう

絆カフェ あじさい

現在、コロナ禍のため
カフェはお休みです。
再開をお楽しみに♪



絆カフェ「あじさい」ってどんなところ？

服部病院のシンボルフラワー“あじさい”を名前に、2017年4月に“あじさいカフェ”をオープンしました。あじさいは、一つひとつの小さい花が隙間を埋めるように咲き、大きな美しい花として咲いています。『和気あいあい』『団らん』などの花言葉のとおり、利用して下さる方々に楽しい時間を過ごしていただけるよう、季節感を盛り込み様々なイベントを行っています。

4月

ステキな写真立てを作りました！



活きの良い鯉のぼりを作ろう！ 5月



利用者様からは、「気軽にお話しできて楽しかった！」「体と心をほぐす時間を持つことができ、嬉しい♪」「医療者に相談できて良かった！」という感想をいただき、主催者としてのやりがいを実感しました。また、利用者様の“人生のひとこま”の出来事を聞かせていただいたり、健康の秘訣を教えていただくこともあり、共に“あじさいカフェ”で楽しみながら学ぶことができました。

あじさいカフェの“強み”

病院でカフェを開催することは、体調に不安がある方がおられた場合や少しでも変化を感じられたときにすぐに医療者が関わることができるという強みがあります。時間を置くことなく診察や検査を行うことによって利用者様の安心につながります。

10月

身体柔軟測定ですごい記録が！！



Xmasイベント 12月



新型コロナウイルス感染防止対策のため、長期間“あじさいカフェ”の開催を休止しています。“あじさいカフェ”の再開を楽しみに待っていただいている方々の笑顔にお会いできる日を心待ちにしています。

四季折々のイベント
盛りだくさん♪

開催場所：医療法人社団一陽会 服部病院

住所：三木市大塚218-3

電話：0794-82-2550

開催日時：第1木曜日 14時～15時半（現在休止中）









量を意識して食べよう!

加東健康福祉事務所では「フレイル予防栄養プログラム（圏域版）」の貸出しを行っています。プログラムに記載している内容の一部を紹介します。

食事のバランスを考えると、食品の種類と量がポイントです。自分の体格にあった食べる量は「てのひら」に乗る量で知ることができます。

<食品の役割>

- ・たんぱく質・・・筋肉を増やす、骨を強くする
- ・ビタミン・ミネラル・・・身体の調子を整える
- ・炭水化物（糖質）・・・身体を動かす
- ・油脂類・・・血管をしなやかに保つ

栄養	食品群	1日の目安量
「タンパク質」を多く含む食品	肉類 魚介類 卵 大豆製品 牛乳・乳製品	片手におさまる量 
「ビタミン・ミネラル」を多く含む食品群	野菜 海藻 	生野菜の場合 両手3つ分の量  ゆで野菜の場合 片手3つ分の量
	いも 果物 	片手1つ分の量 
「糖質」を多く含む食品	ごはん パン 麺 	毎食片手1つ分 一日で片手3つ分程度 
「油脂類」	油脂類	大きさ1杯程度 

みなさんの普段の食事量は目安量と比べてどうでしたか？
量を意識した食べ方の参考にしてみてください。

出典：フレイル予防栄養プログラム（圏域）35ページ抜粋

解説付き媒体（布・データ）貸出しについては下記へお問い合わせください。

【問合せ先】加東健康福祉事務所健康管理課 TEL:0795-42-9365 FAX:0795-42-6228

きみの名は？

ヒント：
お正月に
関するもの

- ① 睦月
- ② 破魔矢
- ③ 初手水

※答えは下記、北播磨県民いきいき情報のURL、または下記QRコードからご覧いただけます。

間違いさがし

分かるかな？

楽 楽 楽 楽 楽 楽
楽 楽 楽 楽 楽 楽
楽 楽 楽 楽 楽 楽

たくさんの字の中から違う漢字を、1つ見つけてください。

【新型コロナウイルス、インフルエンザ予防】
マスク、手洗い、消毒をしましょう。



明けましておめでとうございます。
昨年、絆カフェだよりをご愛読いただき
ありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願いたします。
皆さまにとって素敵な一年になりますように。



<担当者一同>

絆カフェだよりは兵庫県ホームページ：
「北播磨県民いきいき情報」でもご覧いただけます。
<http://kitaharima-ikiiki.com/ninchisyuu/index.html>



お問い合わせ等なんでも
✉ : info@kitaharima-ikiiki.com

〒673-1431
加東市社字西柿 1075-2
加東健康福祉事務所企画課

皆さまのご意見・ご感想・投稿おまちしています。
左記の住所は、切り取ってはがきや封筒に貼って
お使いいただけます。

俳句や短歌、地域の
ニュースもお待ちして
おります。

TEL:0795-42-9355・FAX:0795-42-4050

03北播P2-013A4