



しらさぎだより 10月号



介護の現場
魅力UP宣言
とちぎ
介護人材育成認証制度

発行日：令和4年10月11日(火) 発行元：しらさぎ荘広報委員会
住所：宇都宮市白沢町771 電話番号：028-673-8888



しらさぎ荘 敬老会
 100歳以上：5名 95～99歳：19名
 当荘（通所含む）にいらっしゃいます
 みなさん元気いっぱいです！！



「長野県が長寿全国1位になった理由って？」

長野県は寒い地域でもあり、保存食として塩漬けにする食習慣がありました。1981年に「県民減塩キャンペーン」や「具だくさん味噌汁運動」と一緒に「野菜を食べようキャンペーン」も実施され、30年以上減塩に取り組み、結果長寿に繋がっているようです。長野県では昔から発酵食品を摂る習慣が根付いています。山岳地帯なので牧場も多くチーズやヨーグルトの種類が多さにびっくりするそうです！発酵食品を積極的に摂り入れて健康で長生きしたいですね。

衣替えのお知らせ（ご家族様へ）

衣替えの季節を迎えます。ご利用者様の夏物の衣類を持ち帰っていただき、冬物の衣類への交換をお願いします。

