



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
記念日	テコポンの日	ミニチュアの日	ひな祭り	円の日	ミスコンの日	スポーツ新聞の日
お楽しみメニュー 予定	汁・スープウィーク					
	8	9	10	11	12	13
記念日	残薬を減らす日	サンキューデー	砂糖の日	甲子園球場起工	駄菓子の日	吉永小百合の誕生日
お楽しみメニュー 予定	スイーツウィーク					
	15	16	17	18	19	20
記念日	万国博デー	十六団子の日	週間誌の日	精霊の日	ミュージックの日	春分の日
お楽しみメニュー 予定	汁・スープウィーク			体重測定		
	22	23	24	25	26	27
記念日	放送記念日	乳酸菌の日	人力車発祥の日	ドラマチックデー	カチューシャの唄の日	さくらの日
お楽しみメニュー 予定	魚介ウィーク					
	29	30	31	<h1>節分でした!</h1> <p>・今年は124年ぶりに2月2日が節分でした</p>		
記念日	クレープの日	妻が潤う日	経理の日			
お楽しみメニュー 予定	汁・スープウィーク					



今後3カ月に一度デイ通信にプラスアルファとして、各職種からおすすめ情報を掲載していきます。
こんなことが知りたい?こんなことで困ってるなどありましたらお近くの職員までお知らせください!

達者でGO!



<介護>

回想法をやってみよう!

・・・回想法とは? 自分の過去を話すことによって、精神を安定させ、認知症の予防効果があるとされています。

★教えてください、1960年(昭和35年)は何をされてました?

主な出来事

- ・ 日米安保闘争
- ・ ダッコちゃん大流行
- ・ カラーテレビ放送開始



<看護>

免疫力を高めてコロナに対抗しよう!

★免疫力を上げるには?

- ・ 適度な睡眠
- ・ バランスの取れた食事
- ・ 体を温める
- ・・・が大事なの♡



★ウイルスをまず取り込まない

- ・ 手洗い
- ・ アルコール消毒
- ・ マスク着用などの粘膜保護
- ・ 水分補給
- ・・・が重要よ♡



<栄養>

さつまいもを食べよう!



さつまいもの栄養

- ◎生活習慣病予防
- ◎便秘予防
- ◎身体の調子を整える
- ◎高血圧予防
- ◎抗酸化作用 等



さつまいもの秘密

◎特に皮の部分が栄養価が高い

→皮ごと利用がおすすめ

◎切り口から出る白い液体!?

「ヤラピン」といい、腸の蠕動運動を促進

◎抗酸化作用 等

◎ビタミンC(通常は熱に弱い)

さつまいものビタミンCは、デンプンに守られ、加熱しても分解されにくい

この
白い
です!

