

# 中部台ケアセンターだより

令和3年8月25日発行

特定医療法人 録三会

中部台ケアセンター

TEL (0574)23-1155

9月号

まもなく9月ですが、暑さの厳しい毎日が続いています。  
夏の疲れが出てくる頃です。  
皆さま体調にお気をつけください。



## 入所 中部台ケアセンターの夏

夏祭りやスポーツ、スイカ割りなど・・・  
夏のイベント盛りだくさんです！



## デイケア 暑中見舞いを書こう

コロナ禍でなかなか大切な人に  
会えない中、筆ペンで  
暑中見舞いを作りました。  
夏らしい絵を描いたり、  
素敵な暑中見舞いできました。



## 小筆で遊ぼう

皆さまにお好きな絵を選んで  
いただき、筆ペンを使い  
細かい部分も丁寧に描いて  
いただきました。  
完成した絵は廊下に掲  
させていただきます。



### デイケアからのお願い

いつも感染予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。

- ・緊急事態宣言の有無に関わらず、**帰省や旅行等**がある場合は、**職員にご相談ください。**
- ・入浴時のタオルが一律リースになりました。**顔拭き用でタオル**を持参される場合は、**記名**をお願いします。

## 栄養課より 秋の味覚「秋刀魚」

もうすぐ秋がやってきます。 スポーツの秋、読書の秋・・・そして食欲の秋！  
秋の味覚の代表的な魚と言えば「秋刀魚」ですよね♪ 今回は秋刀魚についてお伝えします。

### 旬と美味しさのヒミツ

秋刀魚の旬は **9～10月**  
エサをたっぷり食べたこの時期の秋刀魚は、  
**脂がのって**とっても美味しくなります

### 栄養

秋刀魚の脂に豊富に含まれている **DHA** と **EPA** には、**中性脂肪の増加を抑えたり、HDL コレステロールを増やす働き**があります  
また**血液をサラサラにする働き**もあります

### 食べるとき、気を付けたいポイント

**カロリーを控えたい方**:脂がのっているため、カロリーが高めです **ご家族の方と半分ずつに分けて**はいかがでしょうか  
**塩分を控えたい方**:**焼き魚**にする場合、**醤油ではなくポン酢**を使う方が塩分を控えることができます  
また**ポン酢は魚にかけるのではなく、小皿にとってつけて食べる**方がおすすめです

### お知らせ ケアプラン等計画書について

ご家族様不在の場合、ご家族様に確認の上ご本人様にご署名をいただくことがあります。  
ご了承いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

