

# 中部台ケアセンターだより

令和3年10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

11月号

朝晩ずいぶん肌寒くなってきました。

季節の変わり目ですので、体調を崩さないようにしてくださいね。

## 入所

### 食欲の秋

さつまいもを収穫しました。

各ユニットでおいしいおやつ作って食べました♪



ケーキバイキングを行いました。

皆さん目がキラキラ輝いて  
いましたよ!

HAPPY



## デイケア

### 秋を感じる暮らし

食欲の秋ということで、大戸屋で弁当の出前をとりました。

ボリュームいっぱいのお弁当の

お味はいかがでしたか?



日中は陽の光がまだ暑く感じられることもありますが、散歩に出かけて秋を感じていただきました。

### 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。
- ・衣替えの季節です。衣類、持ち物に記名をお願いします。

## 栄養課より

### 免疫力を高める栄養素

### ビタミンACE(エース)

肌寒い日が増え、様々なウイルスが猛威をふるう季節がやってきます。ビタミンACEとはβカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEのこと。免疫力を高めくれる効果があるため、意識して摂ると良いですね♪

### ビタミンA



レバー



にんじん



ほうれんそう



モロヘイヤ

### ビタミンC



ピーマン



ブロッコリー



じゃがいも



柑橘類

### ビタミンE



ナッツ類



かぼちゃ



ツナ(油漬け)



アボカド

### 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。

