

# 中部台ケアセンターだより

令和4年1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

「鬼は外、福は内！」

いつも中部台ケアセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

第6波が到来してしまい、まだまだ予断を許さない状況です。感染対策に努めてお過ごしください。

## 2月号

## 入所

### お正月の過ごし方

初詣・書初め・かるた など

楽しいイベントがたくさんでした♪



## デイケア

### お茶会

新年福笑いお茶会を行いました♪



美味しいお抹茶に可愛らしいお菓子と職員の仮装、いかがでしたか？



### デイケアからのお願い

- 売店コーナーでは、11月末でビニール袋の提供を終了しました。
- お菓子等購入される場合は、**名前を記入したエコバック**をご持参下さい。
- **マスクの予備**をご持参下さい。



## 栄養課より

2月3日は節分ですね！節分と言えば豆まき♪節分に豆まきを行うのは、季節の区切りとなるその年の厄を払い、節分の翌日から始まる新しい年に福を呼び込むためだそうです。今回は豆まきに登場する「大豆」の栄養についてご紹介します♪

### 大豆が持つ 栄養のパワー



別名「畑の肉」！

「畑の肉」と言われるほど、良質なたんぱく質を多く含みます。大豆のタンパク質には、コレステロールを下げる働きもあります。

生活習慣病を予防！

大豆にはサポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物繊維・イソフラボン・リノール酸・亜鉛など多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止する働きがあります。

先日、大豆がお好きなご利用者様に「大豆の天ぷらが美味しいよ！」と教えていただきました。今度作ってみようと思います♪

### 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。

