

# 中部台ケアセンターだより

令和3年12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

1月号

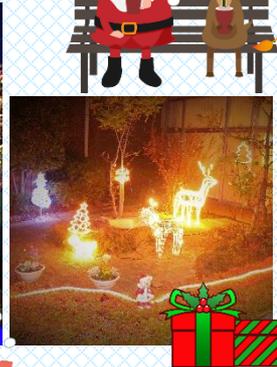
2021年は中部台ケアセンターをご利用いただき誠にありがとうございました。  
2022年も皆さまに楽しんでいただけるよう職員一同努めてまいりますので、  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 入所

### クリスマスイルミネーション

駐車場の一部を飾りました！

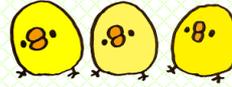
初めて見る方も多く、皆様興味津々でした♪



Merry Christmas!

## デイケア 寿司の出前

毎年恒例の出前寿司を  
楽しんでいただきました。



喜んでいただけ  
ようで、良かったです。  
「食の楽しみ」は大切ですね♪

### 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

『笑う門には福来る』ということわざの通り、笑顔でいると自然と幸せがやってきます。

笑いは人生の万能薬とも言われています。

たくさん笑って2022年も良い年にしましょう♪

### 笑いは万能薬～笑いの効能～

• **腸の動きが活発に!**

• **幸福感が増す!**

• **筋力がアップ!**



• **鎮静作用で  
痛みが軽減!**

• **自律神経の  
バランスが整う!**

• **新陳代謝が  
活発に!**



### おせち料理を上手に楽しむ

幸せや健康を願って食べる「おせち料理」  
日頃あまり口にしない料理を味わうことができ、  
食べすぎてしまう方も多いのでは…  
「おせち料理」は日持ちをさせるため、濃いめに味付けたものが多く、  
食べすぎると糖質や塩分を摂りすぎてしまいます。  
**食べる前に取り皿を用意し、  
食べる分だけ取り分け、  
食べすぎを防ぎましょう!**



### 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。  
ご了承くださいませよう、何卒よろしくお願いいたします。

