

# 日の出さくら デイケア通信

2月

平成29年2月発行  
第56号  
日の出さくら 通所リハビリテーション



寒い日が続いておりますが、先日は日中19度と4月の陽気の日もありました。寒暖の差が激しいので、体調に気を付けてお過ごし下さい。1月12日の昼食は寿司バイキングを行ないお腹一杯♪と満足して頂きました。おやつは白玉入りおしるこを皆さんと一緒に作りました。2月号ではその様子をご覧ください。



## 書初め



思いを込めて



## おしるこ作り



## 《小豆の効能》

小豆の主成分は糖質とたんぱく質で、ビタミンB1、ビタミンB2や食物繊維、カルシウム、鉄分など栄養豊富です。また、小豆は利尿作用がありむくみの解消や排便を促すことに有効とされています。血液中の余分な脂質(コレステロール・中性脂肪)を洗い流す働きがあることから、動脈硬化や高脂血症、生活習慣病の予防や改善に役立っています。ポリフェノールも豊富で美白作用や血行促進作用もあると言われています。

皆で協力して



## 寿司バイキング



いつも美味しい食事を作っているアーバンさんです



どれから食べようか…迷ってしまう!(^^)!

お替りも出来るから大満足♪



## 阿部栄養士の選べるメニュー

体の中からポッカポカ(^^)



おかずもあってボリューム満点

都内のインフルエンザ流行が「注意報レベル」に上がっています!!



西多摩地域でもインフルエンザが流行しています。ご家庭でもデイご利用前の体温測定や体調の確認をして頂き、体調がいつもと違うかな…?と感じましたら、ご遠慮なくお電話にてご相談下さい。皆様が安心してデイに通って頂けるよう、ご協力をお願い致します。

2月は、11日と日曜日がお休みになります。  
デイケアを当日お休みされる場合やご相談は朝8時半までに  
☎ 042-588-7100までお電話ください。  
介護老人保健施設日の出さくらホームページ <http://老健日の出さくら.jp>  
も是非ご覧ください。日頃の様子をご覧いただけます。