

# あおやま通信

年が明けて早くもひと月が経ちましたが今年はインフルエンザが大変流行しています。今年のインフルエンザの型はA型のようなのですが、このあとB型が流行る可能性も大いにあります。そのため、一度A型に罹った方も安心は出来ません。日頃から手洗い・うがいを心がけましょう。当施設でも玄関にマスクを置いておりますので面会の際は必ず着用をお願い致します。

## クラブ活動

## 鏡開き



手芸クラブの作品  
華やかな羽子板で  
利用者様に好評で  
した！



狙いを定めて、せーの、  
よいしょー！  
皆様に開いていただける  
よう餅はたくさん  
飾ってありました。



### 体操クラブの風景

わかりにくいですが、真ん中の職員はバナナに  
ふんしています。なぜバナナなのかは定か  
ではありませんが、利用者様の気分転換になれ  
ばと日々工夫を凝らしています！



## 栄養課便り

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザが流行しているので、うがい・手洗いを心がけ、この冬を乗り切りましょう。今回は2月3日の節分にちなんで、大豆のお話をします。節分の豆まきに使う大豆には、ビタミンやたんぱく質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので「畑の肉」と言われています。しかし、大豆はそのまま食べると消化に悪いので、昔からいろいろな食品に加工されてきました。豆乳、納豆、おから、豆腐、みそ、しょうゆ、きなこ、大豆油など大豆は変身上手な食材です。大豆に含まれる栄養素もたくさんあります。

[たんぱく質]...体を作る栄養素です。 [鉄]...貧血を予防します。

[食物繊維]...お腹の調子を整えます。 [イソフラボン]...骨粗鬆症を予防します。

[レシチン]...記憶力の向上に役立ちます。 [サポニン]...生活習慣病予防に役立ちます。

「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをして、邪気を払い、1年の幸せを願いましょう。



管理栄養士：濱田 綾子