



リハビリの一環として、利用者様が紙折りをしてお楽しみいただけます

# めくもいだよい

令和4年2月号



新型コロナウイルス第6波の感染拡大が県内で続き、まん延防止等重点措置が適用されました。感染力の強いオミクロン株に対しても、これまで同様、基本的な感染防止対策(マスク着用、手指衛生、密の回避、こまめな換気、体調不良時の行動はストップ)が効果的です。

油断せず、こうした対策の継続を徹底していきましょう!!

## 1月行事食メニューのご紹介



## 2月の行事食メニュー

- 3日(木) 節分行事食「助六寿司」 おやつ「鬼まんじゅう」
- 10日(木) 郷土料理&ご当地グルメの日【栃木県】
- 9日(水)~13日(日) めくもりカフェ
- 19日(土) 冬季限定!「鍋料理の日」
- 28日(月) コーヒー・紅茶 & 7千ケーキの日

お菓子の移動販売 14日(月)・15日(火)・16日(水)

## 2月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8 個別レク	9 節分ゲーム	10	11 ①ゲーゴロ	12
13 めくもりカフェ	14 3月カレンダー作り	15	16 めくもりカフェ	17 クラフト(ひなまつり)	18	19
20 クラフト(ひなまつり)	21	22	23 個別レク	24	25	26
27 壁画作り	28	現在感染症の影響によりボランティア様の来所を休止しています				

AED ※予定は諸事情により変更することがあります。ご了承ください。当施設にはAED(自動体外式除細動器)が常備設置されています

<お知らせ> 利用日に休まれた方。追加変更出来ますので、職員又はケアマネジャーにご連絡ください。また、利用日の曜日変更も可能です。お気軽にお尋ね下さい

## 1月の様子



書初め、初詣、お正月遊び



2月3日は節分の日(立春)です。「節分」とは、季節を分ける「季節の節目」のことを意味しています。冬と春の季節を分けるので、節分の翌日は立春となるのです。昔は季節の変わり目には悪い気が入りやすいと考えられていたので「豆=魔滅(まめ)」と通じるため、豆まきで邪気を祓うようになったそうです。



豆まきでも使う「大豆」には、たくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・味噌・きな粉・おからなど、大豆からできている食材はたくさんあります。健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体づくりをしましょう。