

デイ便り

# どっこいしょ

平成30年  
春号

日ごとに温かさが感じられるようになりました。今年の冬は寒さが厳しかったので、春の訪れがうれしく感じます。暖かさとともに活動的にもなれるこの季節。気分を変えて何か新しいことを始めてみるのもいいですね。

## ご自宅でいつまでも暮らせるように、 今できていることを、デイサービスでも行いましょう。

### ●くつのお出し入れ

来所された際、帰られる際のくつのお出し入れをできるだけ行いましょう。



### ●お茶の準備

「テーブル拭き」「お茶入れ」などをみなさんで行いましょう。



### ●昼食時

昼食配膳時のご飯茶碗、汁椀のフタ外しをみなさんで行いましょう。



※動作が難しい利用者様にはスタッフが支援致します。

●今後もみなさまがご自宅で暮らせるように支援を行っていきます。

## 平成30年度 介護保険制度 改定について

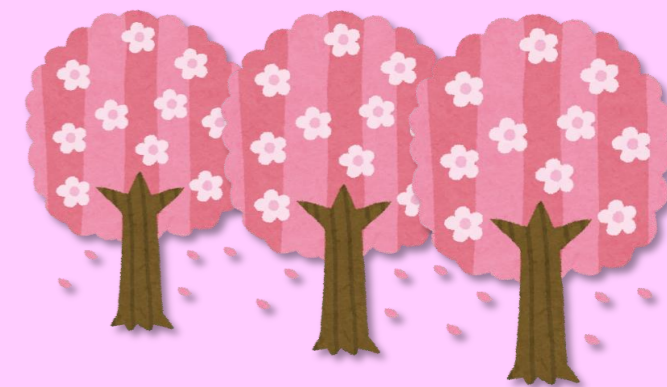
平成30年度より、介護保険制度が改定されます。利用料金の変更がございますので、適宜情報を提供させていただきます。また、4月21日(土)に予定しております「デイサービス家族会」でもご説明致しますので、ぜひご参加ください。

## デイサービス利用時のお願い

- 忘れ物、落とし物が多くなっております。持ち物(衣類など)には記名をされたうえ、お帰りの際は忘れ物のないようにご確認ください。(お忘れの物の保管は1ヶ月間とさせていただきます)
- 入浴後に洗濯物の衣類やタオルを入れるビニール袋を1~2枚ご用意ください。
- 指輪などの貴重品や現金の紛失は責任を負いかねますので、必要以上の金品は持参されないようお願いいたします。
- 利用者様同士の現金や品物のやり取りは、トラブル、お返しの負担、感染症、などの原因となりますので、ご遠慮いただくよう重ねてお願いいたします。
- 朝のお迎え時間は、他の利用者様の状況や天候などで、その日によって変わりますのでご理解願います。(お迎え時間の目安 8:30~9:20)
- 職員への「お心付け」はお断りしております。利用料金以外の金品の授受は行政の指導により行うことができません。心遣いは大変うれしく思いますが、ご理解願います。

## 平成30年度「デイサービス家族会」

4/21(土)に家族会を開催いたします。ご多忙中の折に大変恐縮ではございますが、多くのご家族様にご出席いただきたく存じます。先日ご案内書をお送り致しております。出欠票を3月26日までにご提出くださいますようお願い致します。



健康

## 豆知識

### 春野菜

## 春野菜を食べましょう!

春野菜がたくさん出回るようになりました。毎年何気なく食べている春の野菜には驚くような働きがあります。今回は春野菜の優れた栄養と効果をご紹介します。

### 春野菜の優れた効果

春野菜の多くは、「抗酸化力」の働きをする栄養素が含まれています。これは、あらゆる病気や老化の原因となる有害な「活性酸素」を除去してくれるものです。人の身体も冬の間は新陳代謝が落ちて、脂肪や毒素をため込んでいます。春野菜にはそんな身体をデトックス(解毒・浄化)する働きがあります。

## ／今が旬／ 代表的な春野菜

### 新キャベツ



冬も収穫できますが、今の時季のキャベツの方が栄養価が高いようです。春キャベツは葉が柔らかくみずみずしいため、生でも美味しく食べられます。キャベツには胃腸を丈夫にしてくれるビタミンが多く含まれています。

### 新たまねぎ



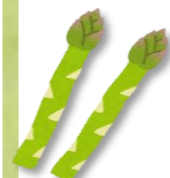
血液をサラサラにしてくれる働きと、肺の機能を高めてくれる働きがあります。

### そら豆



パントテン酸には利尿効果があるので、むくみの解消に役立ちます。また、ビタミンB1・B2・B5は精神安定、口内炎や皮膚炎・不眠の予防に良いといわれています。

### アスパラガス



アスパラギンには、免疫力を高める効果と肝臓機能の回復効果があります。ルチンには血圧を下げて動脈硬化・心臓病・糖尿病の予防と治療の働きがあります。

### 豆苗



ストレス解消・抵抗力向上、疲労回復に即効性があります。

### にら

酸化アリルが筋肉・心臓の働きを正常にします。

### ふき

咳や痰を鎮めて、痰を取り除く作用があります。

## 栄養バランスの良い食事を!

食事は栄養バランスが大切です。主食(エネルギーになるもの)・主菜(からだを作るもの)・副菜(からだの調子を整えるもの)のそれぞれが必要となります。春野菜を取り入れて、バランスの良い食事をとりましょう!