

デイサービス

# 美穂の家 押切新聞

平成31年3月号

暖冬とは言うものの、日々、寒暖の差が激しく体調管理が難しい毎日です。2月は、節分の豆まきやバレンタインにちなんだお花のレク、書道教室やゲーム大会などの室内のレクリエーションを楽しみました。もちろん、お天気の良い日には歩行訓練を兼ねた、近隣の散歩にも出かけました。



バレンタインアレンジ



Happy Valentine's Day



豆まき



恵方巻作り



お誕生日3人娘



# デイサービス 美穂の家 押切



お手玉たち



手作りいろいろ



書道教室



刺し子の完成!!



## 【「亜鉛」を摂ろう】

身体の温めに必要不可欠な「鉄分」についてのお話です。

「鉄分」は吸収率がとても低い栄養素です。「鉄分」が不足すると、「冷え」以外にも、こんなトラブルが表れてきます。

お腹の張り、動機、息切れ、めまい、全身倦怠感、むくみ、立ち眩み、口内炎、集中力の欠如、記憶力の低下、口内炎、便秘、免疫力の低下、ストレス耐性の低下、感情的になりやすい、涙もろい・・・など、エネルギーを作ったり、認知機能、免疫機能、爪や肌、骨の形成など、私たちが生きていくうえで大切な役割を果たしています。また、「鉄分」はハッピーホルモンといわれる「セロトニン」の生成にも深く関わっています。日本女性の2人に一人は潜在性の鉄欠乏症とされています。

「鉄分」が足りない!と、感じる方は、しっかり「鉄分」の補給を心がけてくださいね。

ただし、「鉄」は酸化作用の強い元素でもありますので、摂取量には、十分お気を付けください。

※ 厚生省の栄養所要量 (鉄分) 男性10mg/1日、女性12mg/1日

100g中の鉄分含有量 (鶏レバー/鉄9mg、牛肉/鉄6.8mg、イワシ丸干し/鉄4.4mg、納豆/鉄3.3mg)

稲葉起久代

## ホームページをご覧ください

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。

ブログの中では、利用者様の日々の様子などをお伝えしております。ぜひ、ご覧ください。

美穂の家ホームページアドレス: <https://mihonoie.net/>

## パート職員(調理)募集

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集しています。未経験の方でも大歓迎です。ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切  
TEL054 (346) 8564 担当: 宗  
株式会社KAZ企画  
TEL054 (340) 7877 担当: 遠藤

株式会社 KAZ企画  
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7  
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611