



～弥生～

弥生とは「弥生 (いやおい)」が変化して「やよい」と読むようになったようです。「弥」はいよいよ・ますます、「生」は草木が芽吹くことを意味しているそうです。



デイケアNEWS

#毎日おやつ

香久山病院インスタグラム  
@JUSENDO\_KAGUYAMA



香久山病院の公式インスタグラムにて、デイケアで毎日出しているおやつの写真をストーリーズという機能に載せております。他にもアカウントのページから過去のおやつの写真も見ることができますので、ぜひ覗いてみてください。左にその中の一部を載せてみました。

いいねもまっています！

投稿はコチラから



ブロッコリー「指定野菜」追加へ！



栄養科から

ブロッコリーの消費量が伸びていることから、国民生活にとって重要な15番目の「指定野菜」に2026年から追加されることになりました。「指定野菜」の追加は、1974年にジャガイモが14番目に追加されて以来、およそ半世紀ぶりだそうです。

ブロッコリーのすごい栄養素



①野菜なのにタンパク質を多く含む

タンパク質は筋肉や臓器、皮膚、毛髪など身体の組織を構成する重要な栄養素です。

②ビタミンB6が多い

タンパク質を体内で使えるように手助けをしてくれているのがビタミンB6です。

③抗がん作用がある

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンという成分には抗酸化作用と解毒作用があり、がんを抑制する効果があります。

④カロテン、ビタミンC・Eが豊富

カロテン…目の健康。皮膚や粘膜の健康。細菌感染予防。  
ビタミンC…ウイルス、細菌から身を守る。  
ビタミンE…抗酸化作用

⑤ほかにもいろんな栄養素が

クロム…糖尿病予防効果  
カリウム…降圧効果  
鉄…貧血予防  
食物繊維…整腸効果、生活習慣病に予防・改善効果

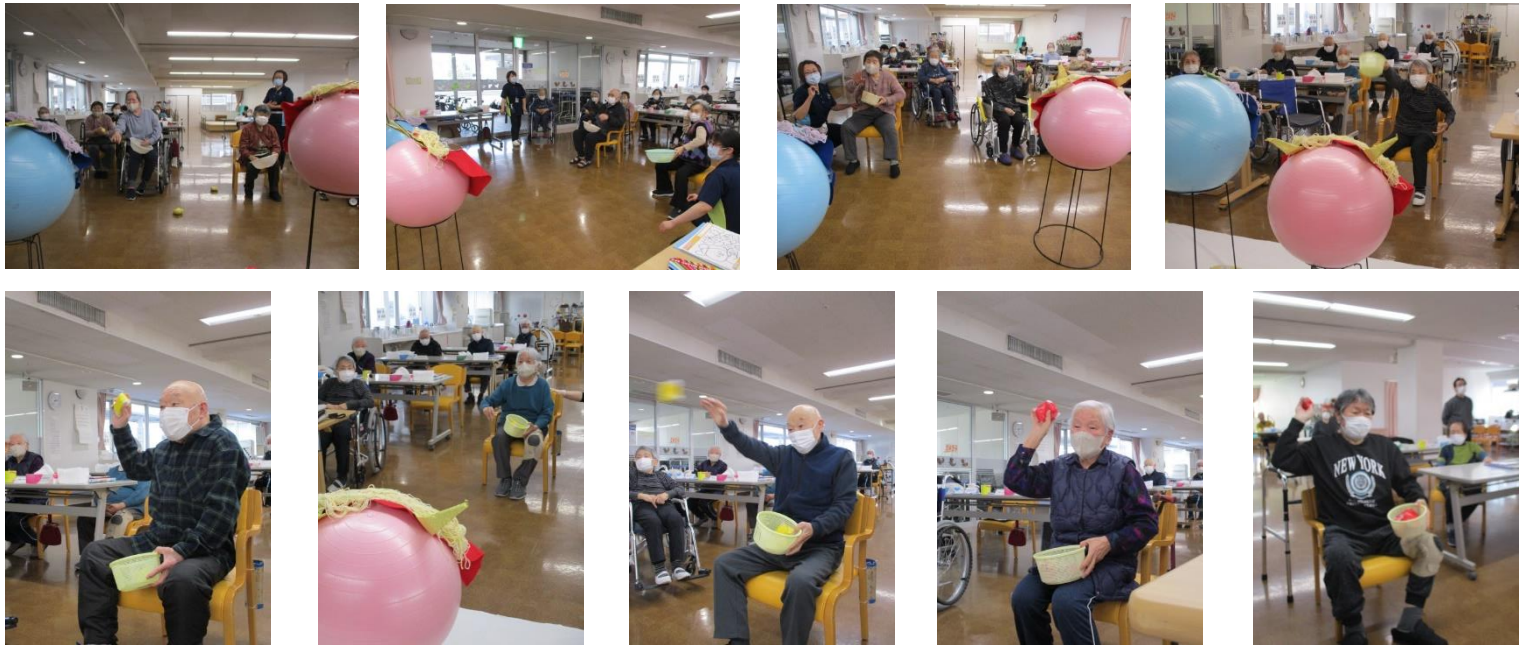


# レクリエーション風景

## 節分（鬼退治）



赤鬼と青鬼に見立てた、デイケア特製の手作り鬼さん登場です。鬼に向かってお手玉ボールを投げつけて倒すといったレクです。鬼が倒れると、「おー！」「わー！」と大きな歓声が上がっていました。皆さんの中の悪い鬼は飛んでいったでしょうか？



## ♡ バレンタインデー



2月14日はバレンタインデーということで、男性の利用者さまにチョコをプレゼントしました。女性利用者さま協力のもと、チョコを手渡して配っていきました。受け取った男性利用者さまからは思わず笑みがこぼれるなどほっこりする一面が見られました。



## 祝 2月誕生日の利用者さま

