

# わくわくの里だより

## 2020年2月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子

### 紅梅の二月は恋の鹿子哉 正岡子規

梅が咲き、彩りと香りに春の訪れを感じますね。暖かかった1月に引き続き、2月も暖冬の予報が出ています。例年よりも寒暖差が大きいので、体調に気をつけて過ごしましょう。



### 防災訓練



火災を想定しての避難訓練を行いました。地域の方も参加してくださいました。



煙体験  
&  
初期消火訓練

### 冬季限定イベント



今月もデリバリーDAYをしました。曜日を変えて、月に一回実施しています。

**節分** 昼食は恵方巻を食べ幸運を願い、鬼に球を投げてやつつけ邪気を追い払いました！



年女・

福は内！

オニは外！

### お誘い

どなたでもご参加  
いただけます！

～墨笑会～

2月17日(月)  
10:30~11:30

地域交流会  
～歌声喫茶～

2月14日(金)  
14:00~15:00

参加費無料!!

### ＜ わくわくの里 看護師から① ＞

#### 節分の大豆で健康祈願！

「鬼は～外！福は～内！」……節分といえば豆まきですが、豆まきに欠かせない大豆の健康効果をお話します。今年の節分はぜひ景気よく豆まきをして、大豆で健康アップしましょう。

#### Q.大豆にはどんな栄養があるの？

A. タンパク質・ビタミンB群・ビタミンE・カルシウム・イソフラボン・鉄・食物繊維など多くの栄養素があります。

#### Q.大豆にはどんな効能があるの？

- A. ①動脈硬化予防
- ②肝臓機能の改善
- ③整腸作用
- ④ダイエット効果



#### Q.どんなふうに食事に取り入れたらいいの？

A. 1日の始まりの朝食に味噌汁・豆腐・納豆などを欠かさず取り入れることで、体内時計をリセットし、正しい代謝をスタートさせることができます。

大豆は小さい粒ながらも、現代人が不足しがちな栄養素がぎゅっと詰まっている優れた食品なのです。節分は昔から悪いものを追い払い、福を呼び込むために行われている行事ですね。豆まきをして福を呼び込み、豆を食べて大豆に含まれている良質な栄養も取り入れましょう。