



利用者様のリハビリ意欲がとても高く、リハビリスタッフも刺激を受けています！これからも利用者様に寄り添ったリハビリをさせていただきます。

寒い2月もあっという間に終わり、少しずつ春の訪れを感じるようになりましたね！
出会いと別れの季節3月！！デイケアでも新規の利用者様が増えています。
津森デイケアでの出会いを機会に利用者様同士が仲良くなり、デイケアへ来る楽しみ
になれば私たちスタッフもとても嬉しいです。

季節の変わり目だからこそ 免疫力を高める食材 を食べて免疫力アップ！！

杉山美樹が
教える！！



1. たんぱく質 → 免疫物質や細胞を維持する働きがあります。

- ・肉類 ⇒ 豚レバー、鶏むね肉
- ・魚類 ⇒ うなぎ、いか
- ・卵 ⇒ 鶏卵
- ・大豆製品 ⇒ 豆腐、納豆
- ・乳製品 ⇒ ヨーグルト、チーズ

免疫力を高めるお食事を心がけ、身体を温めいつまでも健康で過ごしましょう！！

2. ビタミンA → 病原菌や細菌への抵抗力を高めます。

3. ビタミンB → エネルギー代謝、疲労回復の効果、血行を促進します。

4. ビタミンC → 細菌やウイルスを攻撃する免疫細胞を活性化します。

- ビタミンA
- ・ほうれん草
 - ・かぼちゃ
 - ・人参
 - ・春菊

- ビタミンB
- ・ピーマン
 - ・さつまいも
 - ・バナナ

- ビタミンC
- ・ブロッコリー
 - ・じゃがいも
 - ・レモン
 - ・オレンジ

ハッピーバレンタイン



新たな取り組み はじめました

地域活性化のために！
東大阪市のスイーツを
デイケアのおやつに♪

今回ご紹介するのは
花園東町にあります
【do-mo】
さんの手作りドーナツです



旬な果物



介護の仕事に興味を持った
中学二年生の
5人がインタビュー
に来てくれました

若江中学校 職業インタビュー

若い世代の子たちに
少しでも介護の魅力
をつたえられたかな...
将来が楽しみです



1. 2月集団リハビリ 椅子カバー作り

昨年6月から始まった集団リハビリ。
今回は椅子カバーを作成。細かい作業もアイロンもみな
さん手際よくされていました。さすがです！！

