

# 新年会



# 節分



# ひなまつり



【問い合わせ先】 ◇介護に関する事など、お気軽に御相談下さい◇  
第三みづま敬和苑 担当：壇、石橋 TEL：0942-51-6663

## みづま敬和苑（本館）

# 新年会



# 節分



# ひなまつり

## ショートステイ

# 新年会



# ひなまつり



# 節分の目玉



【問い合わせ先】 ◇介護に関する事など、お気軽に御相談下さい◇  
特別養護老人ホーム 担当：嶋田、深川 TEL：0942-51-6666  
ショートステイ 担当：藤實、江頭 TEL：0942-51-6666

# デイサービスだより

ミツマケイワエン

デイサービスで一番偉い人です



### みづまデイ栄養だより

～ビタミンCについて知ろう!～

**ビタミンCには**  
 ・抗酸化作用・免疫力の強化  
 ・皮膚や血管を強くする  
 ・鉄の吸収を促進する。  
 などの働きがあります。

**ビタミンCが多い食品**

果物	野菜
<ul style="list-style-type: none"> <li>キウイフルーツ</li> <li>いちご</li> <li>レモン</li> <li>柿</li> <li>オレンジ など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パプリカ</li> <li>ブロッコリー</li> <li>さつまいも</li> <li>じゃがいも</li> <li>さやえんどう など</li> </ul>

**食品中のビタミンCについて**  
 野菜や果物に含まれるビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱い特徴があります。そこで! ビタミンCを逃さないポイント!

- ①水につける時間を短くする
- ②加熱する時間を短くする
- ③スープにして汁ごと飲む

熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもやさつまいもに含まれるビタミンCは過熱に強い特徴があります。煮込み料理や味噌汁でビタミンCを摂りたい時におすすです。

また、ビタミンCには肉や魚以外に含まれている鉄の吸収を促進する働きがあるので小松菜やほうれん草、ひじきなどと一緒に食べる事で貧血予防効果がUPします。

### ～ お詫び ～

2月末から3月初めにかけて、デイサービスのコロナウイルス感染拡大により、ご利用者様、ご家族様、並びに各関係者様には大変ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。

引き続き職員一同、より一層感染予防に努めてまいりますので今後とも宜しくお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 ◇介護に関する事など、お気軽に御相談下さい◇  
 デイサービス 担当：住吉、中富、萩原、高田、壇 TEL：0942-51-6667

## 第二みづま敬和苑



【問い合わせ先】 ◇介護に関する事など、お気軽に御相談下さい◇  
 第二みづま敬和苑 担当：甲川、本村 TEL：0942-51-6665