



# 平成30年4月・まんまだより



卯月  
NO. 130

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 リハビリ体操 歩行訓練	3 リハビリ体操 歩行訓練	4 リハビリ体操 歩行訓練	5 リハビリ体操 歩行訓練	6 リハビリ体操 脳トレーニング	7 リハビリ体操 まんだら塗り絵
8 	9 リハビリ体操 回想法	10 リハビリ体操 ゲーム	11 リハビリ体操 書道	12 リハビリ体操 ビューティクラブ	13 リハビリ体操 おやつ作り	14 リハビリ体操 脳トレーニング
15 	16 リハビリ体操 ビューティクラブ	17 リハビリ体操 ハンドマッサージ	18 リハビリ体操 押し花教室	19 リハビリ体操 お茶会	20 リハビリ体操 カラオケ	21 リハビリ体操 ゲーム
22 	23 リハビリ体操 書道	24 リハビリ体操 絵手紙教室 お誕生日会	25 リハビリ体操 生け花	26 リハビリ体操 おやつ作り	27 リハビリ体操 DVD体操	28 リハビリ体操 回想法
29 	30 リハビリ体操 まんだら塗り絵					

## 健康コラム ～あさり～



あさりには、カルシウムやカリウム 亜鉛 鉄などのミネラルがたっぷり入っています。特に100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は、貝類の中でもNo.1です。ビタミンB12が不足すると悪性貧血（頭痛、めまい吐き気、動悸、息切れ、食欲不振など）神経痛、慢性疲労が起こりやすくなります。その他、うまみ成分であるタウリンが豊富で肝機能の促進、アルコール障害の改善血液をサラサラにするなど効果があるとされています。栄養を効果的に摂取するには、加熱した時に出る汁が栄養素をたっぷり含まれているので煮汁と一緒に摂れる調理、味噌汁やスープがおすすめです。水から徐々に温めることで、旨味が汁によくでます。特に2～4月、9～10月が旬の時期です。あさりを食べる皆さん元気に過ごしましょう！！

(看護師 大村)



## 先月の様子

### おやつ作り

タコ焼き作りをしました。タコの代わりにソーセージを入れ、チーズや干しエビ天かすなども入れ焼きました。美味しい！と好評でした。



### 歩行訓練

色金山歴史公園の茶室で抹茶を楽しみました。お饅頭も頂き、美味しかったですね♪



美味しいわ♪

