

# 2025年2月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	「鬼は外！」インフルエンザ、コロナ、風邪、まとめて一気に追い出そう！					カラオケ
2	節分	3 立春	4 魚釣りゲーム	5 脳トレ	6 スカットボール	7 オイルバス
8	音楽を楽しむ会					
9		10 ホウリング	11 建国記念の日	12 脳トレ	13 カラオケ	14 生け花
15	お楽しみレク					
16		17 クロスワード	18 ノギリ演奏	19 筆跡の	20 水墨画	21 脳トレ
22	映画					
23	天皇誕生日	24 振替休日	25 ホウリング	26 書道	27 オイルバス	28 カラオケ

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。1日3食の栄養バランスの良い食事、適度な運動と休養など、規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしましょう！

## ★2月のお楽しみ

### ＜昼食＞

- ・ 3日 節分膳 えび散らし寿司 ほか
- ・ 12日 健幸御膳  
菜飯、ますのハーブグリル  
さつま芋のレーズン煮 ほか
- ・ 18日 昭和食堂  
マカロニグラタン  
ツナサラダ ほか

### ＜おやつ＞

- ・ 3日 節分和菓子
- ・ 13日 バレンタイン和菓子
- ・ 14日 バレンタインパフェ
- ・ 27日 肉まんあんまん選択



# 笑門

題字 神谷すみ 様

2025年2月  
池新田デイサービスセンター

PT望月の  
これやってみて！

シリーズ 健康  
池新田デイサービス  
理学療法士

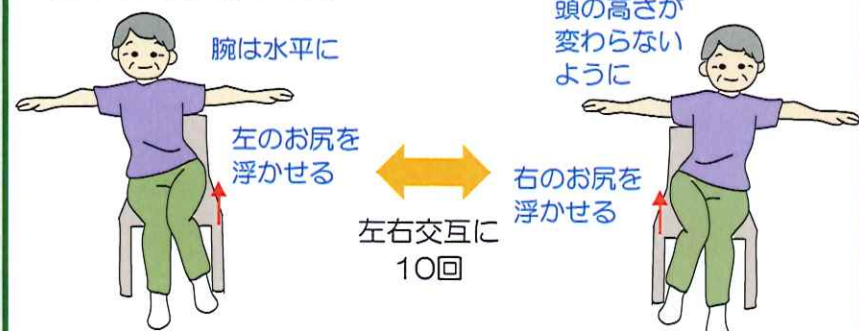
## 座位バランス改善体操 <2>

月間デイ参照

◆水平バランス ◎トイレトペーパーが取りやすくなる

①両手を肩の高さまで上げ、片方のお尻を浮かせる

②反対側も浮かせる

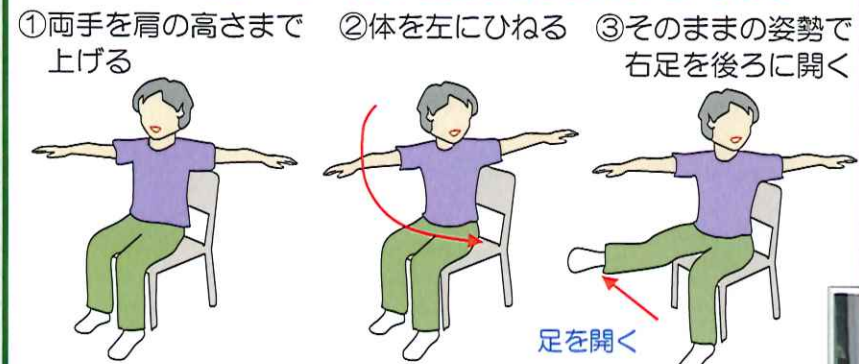


◆体ひねり ◎シートベルトの付け外しがしやすくなる

①両手を肩の高さまで上げる

②体を左にひねる

③そのままの姿勢で右足を後ろに開く



★転倒に注意して、無理のない範囲で行いましょう。

## 新年をお迎えして

### ★二人羽織

お化粧して  
うどんをいただきます。  
「アチチ！口はそこじゃない！」

★乾杯  
ジュースで乾杯、「今年もよろしく！」

### ★初詣

桜ヶ池池宮神社に参拝に行きました。



## 健康ひとくちメモ 体を温める3つの習慣

- 食事  
旬の食材、発酵食品、その他タンパク質やビタミンが豊富な食品を摂りましょう。
- 入浴  
ぬるめの湯にゆっくと浸かり、しっかりと体を温めましょう。
- 運動  
家事や仕事の合間、就寝前や起床時などに簡単な運動を取り入れましょう。

### 池新田高校生、ご利用者と健康体操を行う

池新田高校の生徒さんたちと一緒に体操を行いました。生徒さんたちが考えたくださった体操ということで、ご利用者もいつも以上に張り切っていました。



### 大豆製品を食べましょう！

節分に豆をまくのは、お米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力をもつといわれる豆で、病や災い(=鬼)を祓い、その豆を食べることで力をいただくと考えられたからだそうです。

豆をまき終わったら、それぞれ自分の年齢の数、あるいはそれに1つ加えた数の豆を食べます。そうすることで、その年の無病息災を祈ります。

### ★お知らせ★

池新田デイサービスでは、デイサービス利用を検討している方の体験・見学サービスの受け入れをしています(体験・見学は無料です)。尚、感染症の流行状況に応じて、中止する場合があります。お気軽に下記電話番号の相談員にお問い合わせください。

### 大豆の栄養

大豆には肉や魚に劣らないタンパク質が含まれており、「畑の肉」と呼ばれています。大豆の脂質には、体内では作る事のできない不飽和脂肪酸「リノール酸」「α-リノレン酸」が多く含まれています。不飽和脂肪酸は、血中のコレステロールを下げる、血圧を下げる、動脈硬化や血栓の予防などさまざまな作用があります。その他にもビタミンB1、B2、C、E等のビタミンが多く含まれており、生活習慣病予防に効果があります。

### 大豆の有効成分

- ・イソフラボン・・・女性ホルモンの「エストロゲン」と似た働きがあり、骨密度を維持して骨粗鬆症を防いでくれる効果があります。
- ・レシチン・・・認知症の予防、脳梗塞・脳出血の予防、ストレス予防、疲労回復、理解力・記憶力・集中力の増進など、嬉しい効果がたくさんあります。
- ・サポニン・・・血液中のコレステロールや中性脂肪を溶かすことができるため、血液をサラサラにします。

### 池新田デイサービスセンター

御前崎市池新田4089  
☎0537-86-8121

東海清風園  
ホームページ  
QRコード