

寒中見舞い申し上げます。

February  
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



## 相談員より お知らせ

ご利用希望の方がいらっしゃいましたら、**火・水・木曜日**が特に調整しやすくなっております。**1日体験**も行っておりますので、相談員までお気軽にご相談下さい。お待ちしております。



## 栄養科だより 「大豆の栄養素」



2月2日は節分です。豆まきでよく使われる大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質以外にも、大豆には様々な栄養素が含まれています。

### イソフラボン

女性ホルモンと似た働きがあります。

————— [効果] —————

- ・肌をきれいに保つ
- ・骨粗鬆症の予防

### レシチン

身体に必要な脂質の一つです。

————— [効果] —————

- ・動脈硬化の予防
- ・アルツハイマー型認知症の予防

### サポニン

大豆独特の苦みや渋み成分で、ポリフェノールの一種です。

————— [効果] —————

- ・免疫力の向上
- ・動脈硬化や心筋梗塞の予防

# プログラム予定表

2025年2月

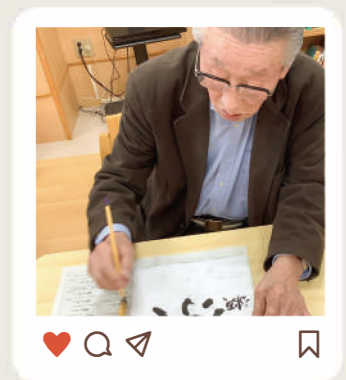
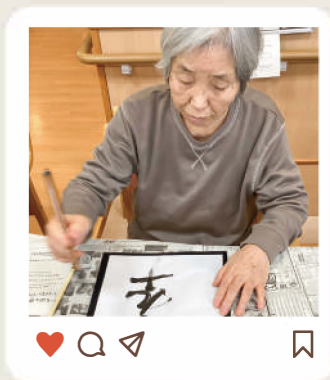
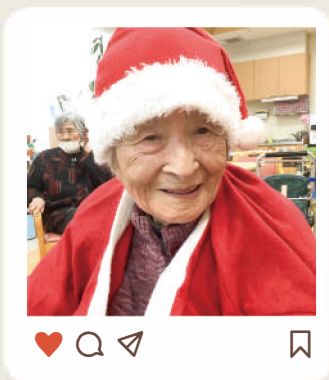
Schedule

日	月	火	水	木	金	土
						1 おとなの教科書 レクリエーション
2 休み	3 節分ゲーム	4 おとなの教科書 レクリエーション	5 おとなの教科書 レクリエーション	6 おとなの教科書 レクリエーション	7 おとなの教科書 レクリエーション	8 おとなの教科書 レクリエーション
9 休み	10 おとなの教科書 レクリエーション	11 おとなの教科書 レクリエーション	12 心の エクササイズ	13 おとなの教科書 レクリエーション	14 ケーキ バイキング	15 おとなの教科書 レクリエーション
16 休み	17 おとなの教科書 レクリエーション	18 すごろくゲーム	19 すごろくゲーム	20 すごろくゲーム	21 おとなの教科書 レクリエーション	22 YouTubeで カラオケ
23 休み	24 おとなの教科書 レクリエーション	25 おとなの教科書 レクリエーション	26 おとなの教科書 レクリエーション	27 おとなの教科書 レクリエーション	28 おとなの教科書 レクリエーション	

2月12日(水)は月に1回の公認心理師によるプログラムを提供します。

※ 当日のプログラムは変更される場合があります。ご了承ください。

## Photo Gallery



2月も楽しいイベントをたくさん計画中です♪