



# あんべらしゅ



平成30年5月号 サンフローラみやざきデイケアセンター

今年度も宜しくお願いします!!



新たな職員を迎え、新体制にて平成30年度が始まりました。至らない点が多く、皆様にはご迷惑お掛けするかとおもいますが、職員一丸となり支援させて頂きまますので、今年度もどうぞ宜しくお願い致します。



## 花見の代わりに...

野外レクとして花見に行っていました。しかし...。桜も葉桜になってきた為、急遽予定を変更し、宮崎商業高校の前を車で通り桜を見て頂き、宮崎駅や隣にあるkitenビルでのお買い物を楽しんで頂きました。宮崎名産マンゴーのお菓子や地鶏など魅力的なお土産を前に皆様とても悩んでおられました。



## すくすく育っています!!

先月植えたジャガイモの経過報告です!!  
植えてからまだ一ヶ月もたっていないのですが、太陽の光を浴びて大きくなっています。収穫が楽しみです!!

4/12日に撮影

5/1日に撮影



**※5月のカットマンは  
5月29日(火)、31日(木)に予定しております。**

※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

# リハビリ・タイム! Vol.17

作業療法士の 小野瑛里子です。  
今回は「栄養と健康」について  
お話しさせていただきます。



??なぜ食べることが大事なの??

**答え**⇒人は動くためにエネルギーが必要です。

エネルギーの素になるのは皆様が食べる食事です♪

食べた物が筋肉や骨になるのです♪♪



??食品の五大栄養素って知ってます??

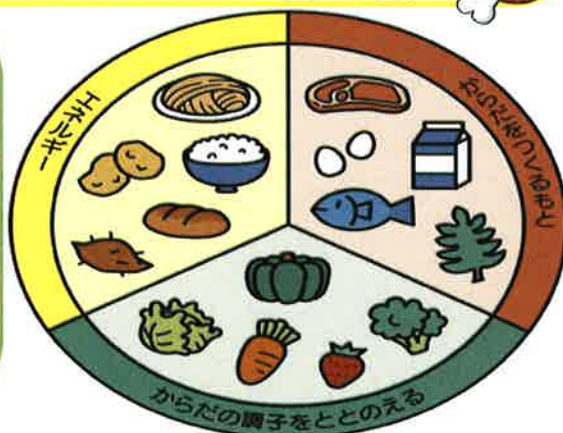
**答え**⇒エネルギーを作る たんぱく質、脂質、炭水化物…ここまでが

**3大栄養素**と言われます。「体の調子を整える」と言われる**ビタミン**  
と**ミネラル**を加えたものが**5大栄養素**と言われます。



よく耳にする…ビタミンとは??

ビタミンにはエネルギーを作ったり、  
体を守ったり、他の栄養素の働きを手助  
けする役割があるので



**ビタミンC**⇒細胞がサビるのを防ぎ、  
老化の進行を防止する効果あり♪

ビタミンCを多く含む野菜BEST3

3位 フロッコリー

2位 ゴーヤ

★1位 ピーマン(カラーピーマン)★



**5月の旬の果物**

ビタミンたっぷり♪

メロン

梅

サクランボ

ビワ

ゴールドキウイ

甘夏みかん

マンゴー

