

# ほほえみ ニュース

令和8年 4月 10日発行 第 293号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：圓谷和枝



## デイケアNEWS



利用者様に協力していただき、デイケアでも桜が綺麗に咲きました。



## 栄養科からのお知らせ



栄養科から

温かく過ごしやすい季節になりました。

旬を迎えた食べ物にはその時期に必要な栄養素がたっぷり入っています。

今回は美味しい**春の味覚**を紹介します。

### 清見・でこぼん



クエン酸、ビタミン C、カリウムを多く含み、疲労回復や美肌効果、細胞の老化を防ぐ効果を期待できる。

### 菜の花



$\beta$ カロテンや葉酸が豊富。  
 $\beta$ カロテンは目の機能や免疫機能の維持に役立つ。葉酸は赤血球の生産を助ける。

### アスパラガス



アスパラギン酸は疲労回復に役立つ。動脈硬化を予防するルチンを含む。

### キャベツ



キャベツ特有のビタミン U (キャベジン) は胃の粘膜を保護する効果がある。ビタミン C も豊富。

### たけのこ



食物繊維は便秘を解消。またコレステロールの吸収を抑える役割もある。

### 新玉ねぎ



辛味が少ない。辛味成分である硫化アリルには血液をサラサラにする効果がある。

# レクリエーション

## 足で〇×ゲーム

3月の新しいレクリエーションは、足で〇×ゲームをしました。  
足の甲にお手玉を乗せ升目に向かって飛ばします。  
交互にお手玉を飛ばし、先に縦、横、斜め先に1列揃えた方の  
勝ちになります。



## ホワイトデー



## 3月誕生日の利用者さま

祝



お誕生日おめでとうございます

