

## （入所）面会予約受付中

対面式での面会を再開しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

面会可能な曜日、時間、人数には制限をさせて頂きますので、予めご了承下さい。

面会方法：アクリル板越しの対面での面会可能

面会日時：月曜日・水曜日・金曜日  
（但し、祝祭日は除く）

13:00～15:00

面会時間：10分（1家族2名まで）

※**予約制**のご案内となりますので、事前にご連絡下さい。

※入館の際は、**マスク着用・手指消毒・検温**をお願いします。

※**差し入れ**はご遠慮下さい。

※感染状況に応じて、事前連絡なしに**面会**の対応が**変更**となる場合がございますので、予めご了承下さい。

## 招福

### ～デイケア～



デイケアでは、節分に襲来した鬼を成敗するべく勇者が前のめりになったり、つつい椅子から立ち上がったたりして、鬼めがけお手玉を投げつける勇姿を紙面にしてお伝えします。

勇者の面々は、とどめに鬼の面（和菓子）をまるかぶりし、邪気を封じ招福を願うのでした・・・。

デイケア恒例 節分鬼退治！！



# 知って実践！目指せ塩分1日6g 減塩のコツ 3か条 ～管理栄養士～



**POINT① 何から塩分を摂っているかを知る！**

漬物や汁物以外にも「隠れ塩分」が多い加工品、練り物にも注意が必要です。

**POINT② 自分にあった減塩方法を知る！**

「食べる量」が多いと塩分量も倍になります。食事量を徐々に抑えることが効果的です。

**POINT③ すぐに始められる減塩技を知る！**

技1：まずは「味見」をしてから ～まずは一口食べてみましょう～

技2：調味料をかけるのは最初に1回のみ ～ゆで卵に1口ずつ塩を振っていませんか？～

技3：塩味を補う要素をプラス

～うま味、辛み、酸味、コク、香りや香ばしさをプラスしましょう～



## HAPPY BIRTHDAY



石本 喜美子 様 (91歳)

上野 幸子 様 (84歳)

神崎 武子 様 (90歳)

坂元 京子 様 (95歳)

猿渡 ヨシ子 様 (90歳)

三堂 勉 様 (64歳)

末吉 和子 様 (95歳)

末吉 キヨ子 様 (88歳)

谷口 ハルミ 様 (96歳)

津田 繁雄 様 (71歳)

遠矢 哲士 様 (80歳)

中村 スズ 様 (92歳)

原崎 ユリ子 様 (91歳)

福元 サダ 様 (93歳)

外園 ハルミ 様 (88歳)

前田 俊春 様 (82歳)

山下 チリ 様 (89歳)

若宮 マサエ 様 (88歳)