



つと通信 1月号

2022年 1月14日発行 第83号

地域密着型通所介護
ニッケつと 犬山
犬山市
大字羽黒字古市場 148-1
TEL 0568-68-6212

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
皆さん年末年始はご家族様と楽しく過ごされたようで、あれこれお話しが
弾んでいます。今年も楽しく過ごしていきましょう！

先月からの皆様のご様子をお伝えします。クリスマス会、誕生日会、お正月飾り作りなどがありました。

クリスマス会



楽しいよ♪



あれ？

マジックショーがありました。「あれ？」
「びっくり！」皆さん思わず声が出てい
ます。



真っ赤な
お鼻の〜♪



プレゼント
ゲット！



また賑やか
だねえ



スタッフによるハンドベルの
演奏です。



ケーキが一番
楽しみかも？



お正月飾り作り

しめ縄にお好きな飾りを付け
て完成！



丁寧に作っておられ、素敵な
飾りを完成されました。



飾りに使う文字を書いて
くださっています。



ぶっちーさんの



決め手はDHA！ 毎日の食事で脳機能向上

DHAとはドコサヘキサエン酸。魚の脂肪に含まれている
不飽和脂肪酸で、人体で生成出来ず植物で摂らなけれ
ばいけない必須脂肪酸です。

悪玉コレステロールの増加を防ぎ、血液をきれいにし、
血栓を防ぎ、脳の機能向上に役立つとされています。
必要量は**1日1g!** 魚の脂肪部分に含まれ、魚によって
違いますが、イワシや鮭なら80g前後、鯛なら160g
前後です。

産卵期前の**旬の魚**はたっぴりと脂が乗り、**DHAの宝庫**
です。旬の魚を積極的に取り入れ、効率良く摂取しま
しょう。

NIKKE
Group