



こんにちは！！

令和7年 2月号

# 北園デイサービスです！！

今年は2月2日が節分。節分といえば「豆まき」ですよね。豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おから等、大豆からできる食材はたくさんありますね。健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われております。ぜひ、様々な食材から大豆の栄養を摂取して、風邪に負けない元気で丈夫な体作りをしていきましょう。

今回もデイサービスでの利用者様の活動内容等を掲載しておりますので、ご覧いただけますと幸いです。



ちなみに



園内散歩の様子。北園啓生園にある温室で観葉植物を観察しています。

温室はこのような感じになっています。ボランティアさんが手入れを行ってくれています。



カラオケの様子！

豆まきの様子！

## 余暇活動

・手工芸 : 散歩 : 音楽鑑賞 :  
昔懐かし音楽映像 : 麻雀 : 将棋  
※写真撮影の為、マスクを一度外して  
いただいている場合もございます。

社会福祉法人 釧路啓生会

釧路北園啓生園 老人デイサービスセンター

TEL : 0154-55-5255

FAX : 0154-55-5251

担当 : 刀禰・松尾