

ほほえみ



2026年 2月28日 第51号
発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナック 2月

寒さの中にも少しずつ春の気配を感じる2月となりました。
暖かい室内で体調管理に気を配りながら、日々のレクリエーションや制作活動を行い、穏やかに過ごしております。



体操で身体を温め中！



春が近いね 🌸



ひな祭りの制作しました！

バレンタイン おやつレク

今月はバレンタインのおやつレクリエーションをしました。タコ焼き機でホットケーキを焼き、思い思いにトッピング。甘い香りに包まれながら、笑顔あふれるひとときを過ごしました。



中にチョコやマシュマロを入れました



うん、いい味だ!



いただきます!



美味しいわ♡



2月 お誕生日

おめでとうございます!



峯岸 きん子様

お誕生日おめでとうございます。
これからも素敵な時間が続きますように(^^♪

関節の健康に欠かせない「3つの必須食品」

いつまでも自分の足で元気に歩くためには、日々の食事がとても大切です。関節の痛みや腫れを抑え、骨や軟骨を健やかに保つために、今日から取り入れたい「3つの特選食材」をご紹介します。



1. 青魚

【関節の痛みを和らげる「油」の力】

魚に含まれる「オメガ3脂肪酸 (EPA・DHA)」には、関節の炎症を抑える強い働きがあります。

おすすめの食べ方：週に2~3回、焼き魚や煮魚で。手軽なサバ缶やイワシ缶も、栄養がぎゅっと詰まっています。



2. 緑の葉物野菜

【骨を強くし、酸化を防ぐ「ビタミン」の力】

カルシウムやビタミンKが豊富で、骨の健康を支えます。また、抗酸化ビタミンが炎症を抑える手助けをしてくれます。

おすすめの食べ方：おひたしや味噌汁の具として、毎食少しずつ加えるのがコツです。



3. ベリー類

【関節を守る「サビ取り」の力】

色鮮やかなベリー類に含まれる「アントシアニン」やビタミンCは、関節を酸化ストレスから守ってくれます。

おすすめの食べ方：

普段のお菓子を果物に変えてみましょう。

朝食のヨーグルトに添えると、無理なく毎日続けられます。

健康のヒント：毎日少しずつコツ

特別な料理を作る必要はありません。

いつものお味噌汁にほうれん草を入れたり、おやつにイチゴを食べたり、缶詰を1品足したりする「ちょっとした工夫」が、10年後の元気な関節を作ります。

