



# 若狭野の里便り

Nursing Home WAKASANO NO SATO



若狭野の里。  
安心と安住の館  
すべてよし。  
終わりよければ



## 令和7年3月号

社会福祉法人 清照会  
特別養護老人ホーム / ショートステイ  
**若狭野の里**

●所在地: 〒678-0081 兵庫県相生市若狭野町若狭野234番地15

●TEL:0791-28-1567 ●FAX:0791-28-1568



発行日: 令和7年3月吉日

発行責任者: 施設長 大玉 優

編集: 広報委員会



行事予定



お花見



こどもの日 母の日



父の日



<https://wakanonosato.jp/>



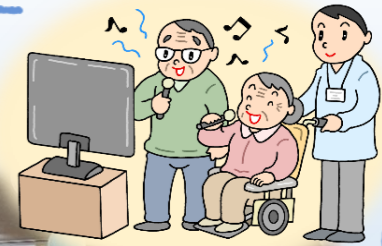
@wakanonosato

# WAKASANO BARBER SHOP



二か月に一度  
散髪屋さんに来ていただいています

# レクリエーション



日替わりで  
体操やカラオケ等の  
レクリエーションを  
行っています

# 栄養だより

2月に「バレンタインデー」があったのでチョコレートについて紹介します。チョコレートの主原料はカカオ豆でそれに糖分やミルクを加えて作られます。カカオ豆にはポリフェノール、食物繊維、ビタミン、カルシウムや鉄などのミネラル類が豊富に含まれています。その中でも、ポリフェノールには、抗酸化作用やストレスを和らげる効果、動脈硬化予防、血圧低下、美容効果があります。また、カカオに含まれるカカオプロテインは難消化性であり、便のカサを増す効果があるとされており、便秘改善に役立ちます。特に高カカオ（カカオ70%以上）のチョコレートで効果が得られやすいと言われています。ですが、食べ過ぎは体重増加につながる可能性があるため、1日25g程度を目安に摂取することが理想です。



行事食のご紹介

バレンタインデーに  
チョコのお菓子を提供しました

2.14  
VALENTINE'S  
DAY

七草粥



お誕生日会



ひなまつり

