

施設長より新年のあいさつ

新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。新型コロナウイルスの収束が見通せない中で二度目の新年となりました。コロナ禍とは言え、皆様方には、大切な御家族との面会制限の継続で大変ご迷惑をおかけして誠に申し訳ございません。これからは、コロナ禍を考えた生活スタイルが中心となります。施設としてこの点を重視し、職員一同、入居者様の健康を第一に考え、感染防止に努め安心して生活していただけるよう日々取り組んでまいります。入居者様にとって普通の暮らしが過ごせるよう、新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と皆様のご協力をお願い申し上げます。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

年末年始の様子

年末に行った各ユニットでの誕生日会やクリスマス会の様子です。
各ユニットから楽しそうな声が聞こえてきました。



面会禁止のお願い

面会に関して
特にお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・当面の間、面会は禁止とさせていただきます。
- ・身内の方等へのご連絡もお願い致します。

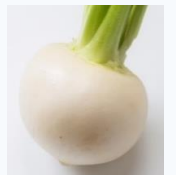
旬の食材でおいしく元気に！ ~かぶ編~



管理栄養士によるちょっとした食べ物や栄養のお話コーナーです。
今月は、これから旬を迎える「かぶ」についてです！味にくせがなく、幅広い料理につかえるかぶ。正月明けの七草粥の「すずな」としてもおなじみの野菜ですね。これから2月にかけて旬を迎え、おいしい季節となります。
根の部分を食べることが多いですが、葉の部分はβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。そのほかにも、カルシウムや葉酸、ビタミンなど栄養たっぷり！葉の部分は細かくきざんで炒め物にするとおいしくいただけます。

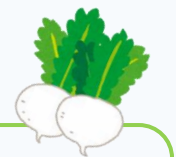
○選び方

葉がピンと張っていて、茎の付け根が淡い緑色をしているものが新鮮です。
根は表面にツヤがあって丸く整っているものがGood！
保存する時は葉と根を分けて、湿らせたキッチンペーパーで包んでおくのがおすすめです。



○おすすめレシピ

根や葉に共通して含まれている栄養がビタミンCです。
ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、スープにして丸ごと栄養をいただきましょう！



作りやすい分量(2~3人分)

かぶ	小1つ	水	300ml
にんじん	1/3本	コンソメ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	塩、こしょう	少々

- ①かぶ、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを切り炒める
 - ②野菜から水分が出てきたら、水とコンソメを入れ柔らかく煮る
 - ③こしょうで味を調える
- 野菜を先に炒めると水っぽくなるのを防ぎ、野菜のうまみが出るといわれています。ひと手間かかりますが、ぜひお試しください！

2月の予定

美容室…………… 3日(木)、15日(火)、18日(金)
21日(月)、23日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません。
ご了承のほどよろしくお願い致します。

* 事情により変更になる場合があります。



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索

