



少しずつ暖かくなり春らしさが感じられるようになってきました。
 花のつぼみの膨らみにも春色の深まりが感じられますね。
 まん延防止等重点措置区域の指定の更なる延長で、ご利用者様・ご家族の皆様には大変ご迷惑とご心配をおかけしております。今後もさらに利用者様に安心して日々の生活をおくって頂ける様、職員一同尽力いたします。
 コロナ渦中、まだ春寒の日も続きますのでお互いに体調を崩さず元気に過ごしましょう！



ひな祭り



3月3日は桃の節句です。
 利用者様が手作りして下さった衣装で記念撮影！ひなまつりゼリーも食べて楽しく過ごしました。



面会禁止のお願い

面会に関するお願いです。
 蔓延防止等重点措置区域の発令に伴い当施設も当面の間、面会禁止とさせていただきます。再開になりましたら改めてご連絡させていただきますので、ご協力をお願い致します。
 なお、LINEでのオンライン面会は今まで通り行いますのでご利用ください。



衣装作成中



旬の食材でおいしく元気に！ ～キャベツ編～



これから旬を迎えるのは春キャベツです。キャベツは常に売られていますが、これから店頭に並ぶキャベツはこの時期しか味わえません！秋ごろに種をまき3～6月に収穫するものを春キャベツといいます。春キャベツは柔らかく、甘みがあるのが特徴です。ビタミンCやビタミンK、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を含みます。葉が柔らかくみずみずしいので、サラダや即席漬けなどの生食が向いています。

○春キャベツの選び方

芯の切り口が小さく、巻きのゆるいものを選びましょう。色が鮮やかなグリーンで、全体にツヤとハリがあるものがおすすめです！

○おすすめレシピ キャベツの昆布和え

春キャベツのみずみずしさを、さっと作れる副菜で楽しみましょう！少し加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。

作りやすい分量(4人分)

キャベツ	3～4枚	ごま油	小さじ1/4
水	大さじ1	いりごま	小さじ1
塩昆布	大さじ2	塩	少々



作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、水を加えてラップをかける。
- ②電子レンジで2～3分程加熱し、しんなりしたら取り出す。
- ③キャベツの蒸し汁を捨て、塩昆布、ごま油、いりごまを加えて和える。塩で味を調える。ごま油を入れることで、キャベツに含まれるビタミンKの吸収を助けます。

4月の予定

美容室…………… 7日(木)、12日(火)、15日(金)
 18日(月)、27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。



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