



こもれび通信



令和4年8月

vol.73

暦の上では夏も終盤を迎えましたが、まだまだ暑い日が続きます。子供達の夏休みもはや終盤に入り、賑やかな日々も終わろうとしています。6月末にインドネシアから2名の実習生が「せきこもれび」に新たに加わりました。すでに利用者様とも仲良くなり、介護の実習と共に日本の文化も楽しんでます。暑さはまだ続くようですので、熱中症に気を付けて元気に残暑を乗り越えましょう！



インドネシアから2名の技能実習生の方がみえました。今月はこの2名の実習生の方をご紹介します(^^)いつも素敵な笑顔で利用者様や私達職員に接してくれます。これからは、ご家族様とも関わることがあると思いますのでよろしくお願ひします



ティティン
ムリヤティです



イルマ
フィットリアニです

初めまして。イルマ フィットリアニと申します。「イルマ」と呼ばれています。インドネシアから来ました。約2ヶ月前に日本に来たばかりです。今回、日本に来たのは2回目です。私は料理が好きです。カラオケも好きです。日本語は上手くありませんが、皆さんと話すのが好きです。介護の仕事は大変ですが楽しいです。よろしくお願ひします

初めまして。私はティティンと申します。インドネシアから来ました。日本に来て仕事をして、約2ヶ月たちました。日本の生活はとても楽しいです。特にゴミ出しの仕方・買い物・お祭り・4つの季節は面白いと思ひました。介護の仕事も楽しいです。これから、いろんな事をやりたいです。良い仕事をしたいし、利用者様とも沢山話したいです。日本語が上手ではないので勉強したいです。どうぞよろしくお願ひします。

面会のお願ひ



面会に関して
特にお願ひしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・事前に面会予約の連絡をお願ひします。

なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのまま対応いたしますのでご了承ください。
上記の事項は感染対策の為に、特にご協力をお願ひ致します。

旬の食材でおいしく元気に！ ~しそ編~



今月はしそについてです。この時期になると食べる機会が増える方も多いと思ひます。しそ特有の香り成分はペリラルデヒドといい、胃液の分泌を促し食欲を増進させます。また、胃を健康に保つ効果や殺菌作用があります。冷たいものを食べる機会の多い夏にぴったりの野菜ですね。そのほか、ビタミンやミネラルを豊富に含んでおり、カルシウムも多く含まれています。

最近注目を集めているのがロスマリン酸という成分です。名前の通りローズマリーから発見された成分で、アレルギー症状を抑える効果が期待できると言われています。たくさんの量を食べるのが難しい野菜ではありますが、上手に摂っていききたいですね。

○しその選び方

しなびていない、みずみずしい緑色のものがおすすめ！鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が現れます。

○おすすめレシピ しそジュース

ビタミンやミネラルがしっかり摂れるジュースです。



作りやすい分量(約5杯分)

赤しそ 50枚くらい
水 500ml
砂糖 50g
りんご酢 150ml



つくり方

- ①しそをよく洗い、沸騰させた湯に入れて10分程煮出す。
- ②しそを取り出し、ざる等でこす。
- ③砂糖を入れ溶かし、粗熱が取れたらりんご酢を加える。水や炭酸水で割っていただきます！ジュースに水と寒天を加えて固めると、手軽に寒天ゼリーもできます。

9月の予定

美容室…………… 1日(木)、13日(火)、16日(金)
20日(火)、28日(水)

まめかフェ(認知症かフェ)

…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ひします。



お願ひとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣ひ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ひいたします。
- ・せきこもれびHPI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