



中村施設長より新年の挨拶

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感染症の感染拡大に歯止めがかからない状況が続いています。収束が見通せない中で、三度目の新年となりました。昨年は施設内の感染防止対策の強化及びワクチン接種啓蒙に取り組んでいましたが、残念なことに入居者様と職員の数名が新型コロナウイルス感染症に罹患しました。それに伴い皆様方には、大切なご家族様との面会が制限され大変ご迷惑をお掛けして誠に申し訳ございませんでした。これからは、コロナ禍を重視した生活スタイルが中心となります。施設として全職員が入居者様の健康を第一に考え、感染防止対策の再認識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いきます。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終息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

クリスマス会やお誕生日会など年末年始は各ユニットで楽しく過ごしました。



おせち料理です



面会のお願

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。

- ・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いします。

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、特にご協力をお願い致します。



旬の食材でおいしく元気に！ ~れんこん編~



11月～3月頃が旬のれんこんは、穴があいていて先が見通せる「見通しがきく」ということで縁起が良い食材と言われています。おせちで食べたという方も多いのではないのでしょうか。

色が白いのであまり栄養がないように思われるかもしれませんが、実は栄養がたっぷり含まれています。ビタミンCが豊富に含まれているため美肌効果が期待できます。また、食物繊維やカリウムが多く含まれています。食物繊維は腸の中で水分を吸い、膨らむことで腸を刺激するので便秘予防におすすめです。カリウムは、体内の余分な塩分を排泄する働きがあるため、むくみの解消にも効果があります。

〇れんこんの選び方

傷や色むらがなく、重みのあるものをおすすめです

おすすめレシピ れんこんのマスタードサラダ

作りやすい分量(約2人分)

れんこん	150g	マスタード	大さじ1/2
ハム	4枚	塩、こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1と1/2		

つくり方

- ①れんこんは薄切りにして水にさらし、熱湯でさっと茹で、冷ます。
- ②ハムは半分に切り、5mm程度に切る。
- ③マヨネーズ、マスタードを混ぜ、①と②をあわせ、塩こしょうで味を整える。れんこんを水にさらすと、ビタミン類が流れてしまうので5分程度がおすすめです。

文責 栄養士・堀部

2月の予定

美容室…………… 2日(木)、14日(火)、17日(金)
20日(月)、22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いておりますので、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