

わくわくの里だより

2016年5月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

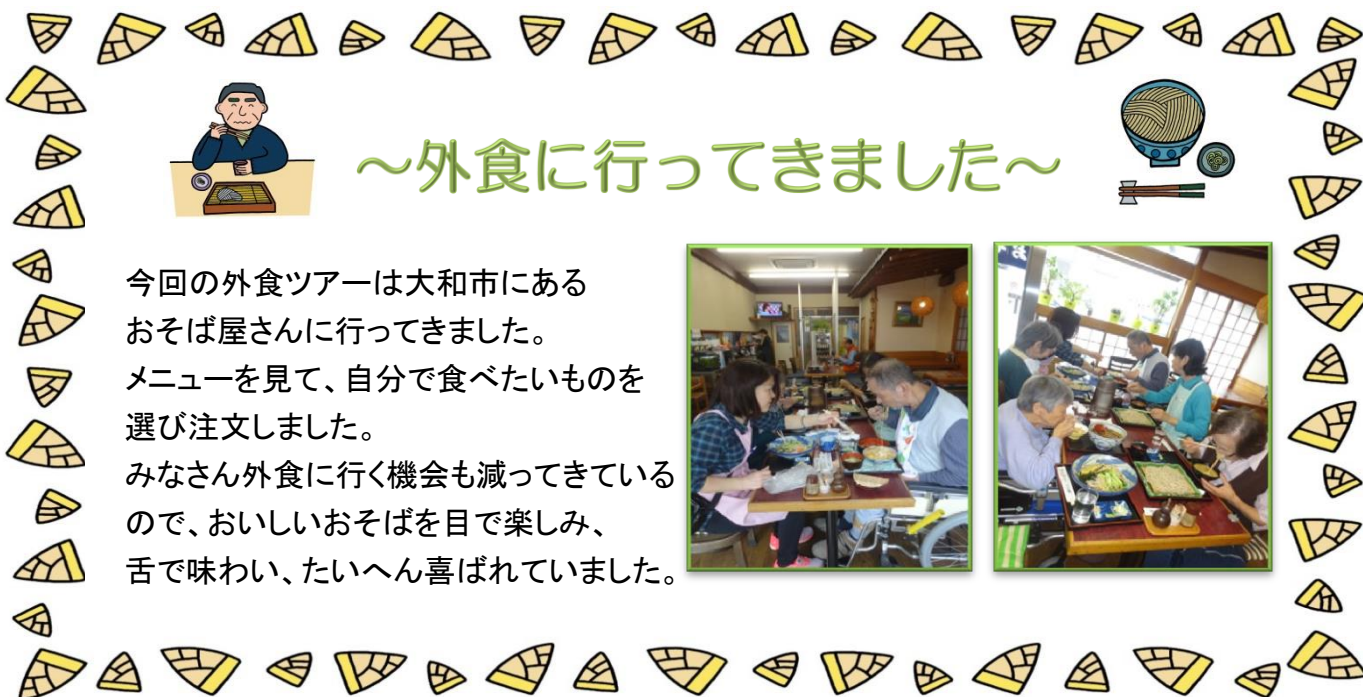
発行責任者 飯塚陵子



新緑の青葉 すがすがしい季節



緑が鮮やかな季節になり、あちらこちらで色とりどりの花が咲き始めました。
今年のゴールデンウィークは10連休という方もいらっしゃるそうです。
連休が終わるころには、少し疲れが出てくる頃かもしれませんので、体調管理に気をつけましょう。



～外食に行ってきました～



今回の外食ツアーは大和市にあるおそば屋さんに行ってきました。メニューを見て、自分で食べたいものを選び注文しました。みなさん外食に行く機会も減ってきているので、おいしいおそばを目で楽しみ、舌で味わい、たいへん喜ばれていました。



～地域交流会の様子～

4月25日(月)は『篠笛の会』の皆さんによる篠笛演奏会が行われました。唱歌から懐メロまで幅広い曲目で、澄みきった音色の美しさとその響きに魅了され楽しいトークに、たくさんの笑いありととても楽しい時間でした。



《わくわくの里を利用して

こんな時助かりました!》

～宿泊利用のあれこれ～

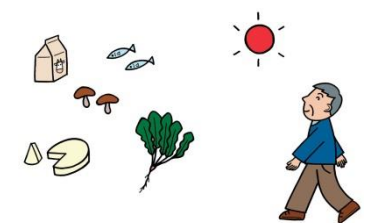
- ◇ 家族の介護負担軽減のために、定期的なお泊りを利用(平日の数日間)
 - ◇ 家族旅行や、夫のゴルフなどイベント時に、宿泊を利用しています。
 - ◇ 独居の方が発熱など体調不良の場合、自宅に帰らず宿泊して様子を観ます。
 - ◇ その他、ご希望に合わせ宿泊の相談にのっています。
- お困りの時は、気軽にご相談ください。



《今月の健康情報》

《新ごぼうの季節! ～旬野菜の栄養と簡単レシピ～》

新ごぼうの特徴: 冬に出回るごぼうよりも、あくが少なく、柔らかい。
栄養と健康: 食物繊維 ⇒ 高脂血症予防・糖尿予防
ポリフェノール ⇒ がん予防
カリウム ⇒ 高血圧予防
ビタミンC ⇒ 美肌効果



選び方: まっすぐで太く、ひげ根の少ない、土付きのもの。

《簡単レシピ: ごぼうスープ》 里でも大人気の手作りメニューです!

- ① ごぼう、野菜(大根、キャベツ、人参など)を皮ごと適当な大きさにカットして、コンソメで煮る。
- ② ①の野菜が柔らかくなったら、ミキサーにかける。
- ③ ②に牛乳か、あれば生クリームを加え、火が通るまでもう一度煮る。
- ④ 仕上げにバターを加えて出来上がり!

この時期にしか味わえない新ごぼう! たくさん食べて栄養を摂取して下さいね。