

あおやま通信

平成29年も終わりに近づいていますね。我々としては仕事柄「年度」で考える事がが多いので「年末」というのは1年のなかの一つの「行事」もしくは「時期」として考える事が多いうえに「感染症」が流行り始めると言う事もあって、世間の年末の行事を意識する事が薄いと同時に少し距離を感じてしまいます。皆様はいかがでしょうか。



いつの間にか世間に浸透していた「ハロウィン」ですが老健あおやまではかなり前から行っております。今年もドキドキしながらやってきた子供達を笑顔で迎えてくれるおじいちゃん、おばあちゃんの協力のもと無事に終える事が出来ました。

イタスラしないで～



～新人職員紹介～



介護
末田 恵子



介護
森下 ひろみ

新しく入社した職員を紹介します。しばらくは至らぬ点が多く、御迷惑をおかけするかもしれません、暖かい目で見守っていただければ幸いです。

～朝の会～

12月に入りすっかり冬らしくなってきました。庭の紅葉も真っ赤に色づいています。

今回は1Fで毎朝10時から行っている朝の会の様子を掲載させていただきます。

職員が日替わりでラジオ体操・ストレッチ・歌声体操・レクリエーションを行いそれぞれ特色のある会を行っています。利用者様も毎朝楽しみにされており、積極的に身体を動かしております。今後も寒さも吹き飛ばすような笑顔の見られる楽しい会を継続していくので立ち寄られた際はぜひご見学して下さい。



ひまわり：北本 平山

～栄養課便り～



寒さがひとしお身に染まる季節となりました。今月は、冬が旬である『ブロッコリー』についてご紹介いたします。ブロッコリーはビタミン類、ミネラル類がバランス良く含まれている緑黄色野菜です。特に豊富なビタミンCは、生のブロッコリーの場合レモンのおよそ2倍も含まれており、疲労回復、かぜの予防、老化防止に効果があります。またカロテン、鉄、葉酸なども多く含んでいるため貧血予防、動脈硬化予防効果があります。ビタミンKはカルシウム代謝を促進し、骨粗鬆症を予防します。

新鮮なブロッコリーの見分け方は、つぼみが小さく、粒が揃っており、きっちりと詰まっているものを選んで下さい。房と房に隙間ができるようなものや、蕾が大きく粗く感じるものなどは避けて下さい。

色は鮮やかで濃い緑色のものを選びましょう。表面が黄色っぽい物は古くなっている場合が多いです。

日もちがせず黄色く変色しやすいので、すぐに食べ切ることがおすすめです。保存する場合は、買ったらすぐにビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存し、4~5日で使い切りましょう。それ以上保存する場合は、小房に分けて硬めにゆでてから冷凍庫へ。料理にちょっと彩りを添えたいときなどにも便利です。



管理栄養士：奥崎 成美

