

医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

5月となりました。
 昼間温かいと思えば、夜間突然冷え込んだりと体調を崩しかねない日々が続いておりますが皆様元気にお過ごしでしょうか？
 こちらの写真は、ご利用者と職員とで作った「こいのぼり飾り」です。



プランター栽培
 きれいに育つといいね



秋ごろには
 きれいに
 咲くよ

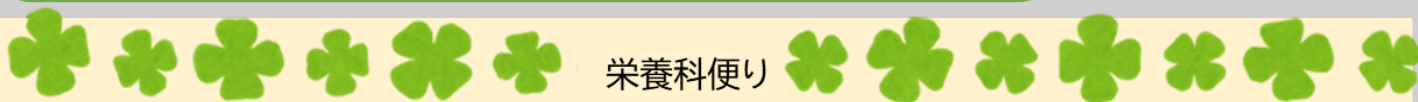
～職員紹介～



新しく就職した職員を紹介します。

介護職員/小平 孝太

皆様の生活をご支援できるように頑張っております。



栄養科便り

爽やかな風が心地よい季節になりました。この時期には山で採れた山菜やたけのこが食べたくなってきましたね。中でもたけのこは3月から5月頃に旬を迎えます。たけのこは、食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともにコレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。たけのこの主な生産地としては福岡や鹿児島など気温が温かい西日本がほとんどを占めています。旬のたけのこは繊維がまだ硬くならず、柔らかいのが特徴です。そして、たけのこには特有のえぐみがありますが、旬のものは比較的えぐみが少ないのも特徴です。本施設では、たけのこを炊き込みご飯にして提供する予定です。皆様も旬の時期でしか味わえない香りや柔らかさを味わってみてください。

管理栄養士 吉田 愛

