



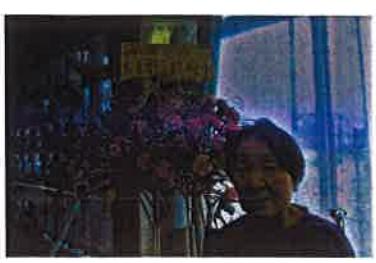
# みずばしゅう

6月号 (No. 64)



五月十四日は、母の日でした。  
当施設では、前日にイ  
ベントとしてディサー  
ビスにて子供達のダン  
スと和太鼓の披露があ  
り、3時のおやつには職  
員手作りの柏餅が出さ  
れました。

当日にはカーネーシ  
ヨンの花かごと写真撮  
影が行われました。



## 栄養士さん

### 紹介

私達は、利用者様が食べて美味しいと自然と笑顔になるような食事を提供できるようフレドサービス課一丸となつて努力して参ります。

今月は、緑化週間として、敷地内の草刈り、草花の種まき、野菜苗の購入などをし、入居者の皆様と水まきなどを行いました。花や苗が育ち、花や実をつける日が楽しめです。

5月生まれの入居者様

行楽弁当

高橋さん

湯本さん

### 【六月の予定】

六月	十七日	フラワーアレンジメント
場所…	らいふつくば 本館	
六月	十八日	父の日
場所…	らいふつくば 本館	

\*毎週土曜日には、プチイベントを行つております\*

## 今月の旬の野菜 オクラ

### 「オクラ」の栄養

オクラにはベータカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれています。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

なるべく濃く鮮やかなものを選びましょう。

小さめの方が味は美味しい事が多いです。

オクラは冷蔵庫に入れない。

新聞紙などでくるみ、冷暗所に置いて食べる前に冷やしましょう。刻んだり切った物は痛みが早いので2~3日以内に食べきりましょう。タッパーや密封袋に入れて冷蔵庫に入れておきます。



選び方

保存

### 【有料老人ホーム

#### らいふつくば花畠】

#### 【入居者状況】

6月 1日現在、空室 1