



みずばしょう

9月号 (No. 67)



納涼祭

八月六日(日)は、毎年恒例の納涼祭を行いました。
フラダンスに、すいか割り、くじ引きと盛りだくさんの充実した一日でした。





今月の花畑



【九月の予定】

九月 三十日 フラワーアレンジ
 場所… らいふつくば 本館
 九月 十六日 敬老の日
 場所… つくばらいふ
 デイサービス

毎週土曜日にプチイベント開催しています

今月の旬の野菜 冬瓜

「冬瓜」の栄養

冬瓜自体95%が水分の上、カリウムを多く含み、これにはナトリウム（塩分）を排泄する役割があるので、高血圧に効果があると云えます。

又肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンcを含んでいます。

選び方 冬瓜は熟すと表面に白く粉をふいたようになります、そういうものを選んでください。

カットされているものは、切口がみずみずしく真っ白なもの

保存 冬瓜は非常に貯蔵性が高い野菜なので、風通しのよい冷暗所に置いておくだけで数か月は大丈夫です。



【有料老人ホーム

らいふつくば花畑】

【入居者状況】

9月 1日現在、空室 1。