

みずばしろう

1月号 (No. 72)



新年にあたり
平成三十年を迎え、職員一同が今年の日標に
向かい 努力も新たに邁進する所存であります。
本年もよろしくお願いいたします。



12月のフラワーアレンジメント



クリスマス会の様子



【二月の予定】

一月 三日 初詣

場所… 一の矢神社

一月 二十日 フラワーアレンジ

場所… らいふつくば 本館

今月の旬の野菜 春菊

「春菊」の栄養

春菊は緑黄色野菜で非常にたくさんのカロテンを含みます。ベータカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られますが、その他にも体内でビタミンAに変換されます。又 ミネラルも豊富で高血圧予防に効果的なカリウムも含まれています。

選び方・色が濃く鮮やかで、葉先までシャッキと元気なもの

・茎は太すぎず、やや細い方が柔らかくおいしい

・葉のギザギザが浅く葉が広いほうが苦味や香りが穏やか

保存 乾燥しないよう濡れた新聞紙などにくるみ、

冷蔵庫の野菜室に保存。

冷蔵庫では可能な限り立てる



【有料老人ホーム

らいふつくば花畑】

【入居者状況】

1月 1日現在、空室 2。