



みずばしょう

3月号 (No. 61)



苺狩り

2月23日～24日にかけて、恒例のいちご狩りに行ってまいりました。
苺は皆さま お好きなようで、口いっぱい苺をほお張られておりました。



卒寿を迎え又その上1歳大きくなりました。青春時代は戦に明け暮れ、今は思い出に人生を託して暮らしております



2月生まれの入居者様

【三月の予定】

三月 四日	ひな祭り
場所…	らいふつくば 本館
三月 十八日	フラワーアレンジ
場所…	らいふつくば 本館
二十五日	書道
場所…	らいふつくば 本館

今月の旬の野菜 水菜

「水菜」の栄養

肉・魚の臭みを消す働きがある水菜は、ビタミンC、E、ベータカロテン、カルシウム、鉄などビタミン・ミネラルが豊富。独特のピリツとした辛みはイソチオシアネートという成分。ビタミンEやベータカロテンなどの抗酸化作用とともに、高コレステロールや血栓の予防を期待できます。

選び方・葉の緑色が鮮やかなもの

- ・茎の先まで水分があり、ピンとしているもの
- ・茎の部分にハリがあるもの

保存 葉先を乾燥させないよう新聞紙に包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保存。

あまり日持ちしないので、2〜3日で食べきるようにしましょう。



【有料老人ホーム

らいふつくば花畑】

【入居者状況】

3月10日現在、空室 2。