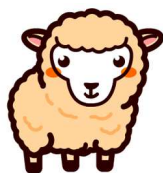
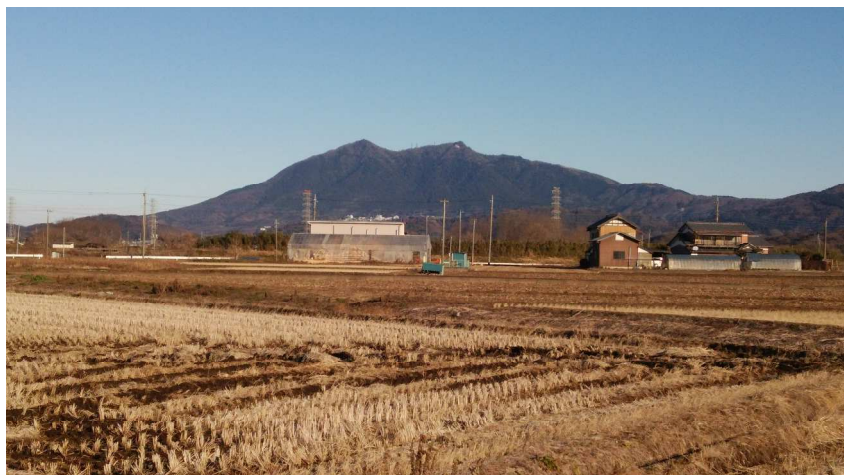




みずばしょう

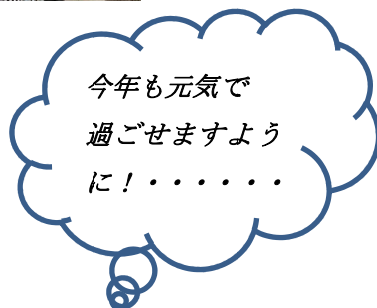
新年号 (No. 50)



午から羊に変わり、静けさと雄大さを兼ね備えた「筑波山」も田畑も一休み、今年も美味しいお米と数々の野菜を提供してくれるでしょう。

らいふつくば花畑では、会社設立十周年を迎える年となります。当施設は平成十七年十二月にオープンしました。毎年、筑波山と共に新年を迎え、初詣には一の矢神社に詣でて、一年の野をお祈りしてきました。本年も一年間、ご入居者様、ご家族様の健康をお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

新年あけましておめでとーございませす



2015年おせち料理です



初詣にでかけました、一の矢神社

昨年末のクリスマス会 デイサービスつくばらいふで

今回は、中高年の方たちによる「よさこいソーラン」の踊りを披露していただき、たくさんの方の元気をいただきました。



【二月の予定】

一月二日・三日 一の矢神社 初詣
 一月十七日 土 フラワーアレンジメント

【フードサービスだより】 一月の旬の野菜



小松菜の栄養

小松菜は、鉄・カルシウム・カロテン・ビタミンCなどが豊富な栄養価の高い緑黄色野菜。カロテンは、粘膜を保護しビタミンCは免疫力を高めるため風邪の予防にもおすすめ。ビタミンCは熱で壊れてしまうので、さっと茹でましょう。

選び方

葉の色が濃く、①肉厚のもの ②大きな葉は味が濃く小さな葉は味が薄い、③茎が短く厚みがあり、ピンとしたもの

保存

①生：湿らせた新聞紙で包み、野菜室に立てておく、2・3日保存可能 ②茹で：固めに茹でて水けを絞り、1回分の量に分けて冷凍。

茹で方

①付け根の部分に砂・土が残りやすいのでしっかりと洗う。
 ②固めに茹でて水けを絞り、1回分の量に分けて冷凍。③沸騰した湯に塩を加えて軸の部分から茹で、しんなりしたら葉を入れる。
 ③茹で上がったらずぐに冷水に入れて熱を取ると色が綺麗になる。

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

1月10日現在、空室1あり。