



みずばしょう

7月号 (No. 56)

父の日に恒例のひまわりの花

今月は、「父の日」にひまわりの花を昨年引き続き飾らせていただきました。お父様への感謝の気持ちをひまわりに託しました。とても喜んでいただきました



ニーズにお応えできるように

先日、東京を中心とする首都圏で高齢者に対応する施設不足を地方への転居（北海道・東北・山陰）が必要との発表がありました。中々大胆な提案ですが、長く住み慣れた土地を離れて、移住するというのは並大抵の決断ではありません。東京から一時間以内のつくばの地は、こういう方たちのベッドタウン的な距離感で天候も良く住み心地の良い場所であると思っております。私たちもしばらく満床状態が続き、問い合わせや緊急的な入居にお応えできなくて口惜しい思いしております。

私たちが、そのニーズにお応えできるように、中長期計画を検討しているところですが、今後とも安心してお任せいただける施設として精進してまいります。

【七月の予定】

七月七日

七夕飾りとそうめん

七月二十八日

出張寿司

八月二日

納涼祭

ご家族の方、ぜひご参加ください
場所 デイサービス・つくばらいふ
ダイルーム

今月の旬の野菜

オクラ

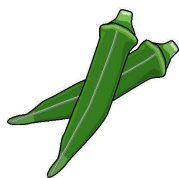
オクラの栄養

オクラのねばねばした成分は、食物繊維のペクチンと糖たんぱく質のムチン。ペクチンは腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整え、コレステロールの上昇を抑える。ムチンは気管や消化器の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍の予防、タンパク質の消化を助ける働きがあります。

選び方

- ①ヘタの切り口がみずみずしいもの
- ②表面が均一にうぶ毛に覆われているもの
- ③角が筋張っていないもの
- ④表面に傷・変色がないもの

緑色のネットに入れてみるとわかりづらいので注意



保存

固めに塩茹でし、ラップに包んで冷凍保存

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

7月10日現在、空室0。