



みずばしょう

新年1月号 (No. 59)



新年を迎えて

らいふつくば花畑では、筑波山と共に新年を迎え、初詣には一の矢神社に初詣に行き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。



あけまして
おめでとうございます。



新年の抱負

二日に初詣に詣で、入居者様全員の健康と心の安らぎを祈ってまいりました。
今年一年笑顔で過ごせる事が一番と考え日々精進いたしたいと思っております。

職員からのご挨拶

本年は、皆様が毎日を健やかに、楽しい日々が送れますように、それぞれの方の「らしさ」を大切にしながらサポートさせていただきたいと存じます。

施設長

野島

入居者様とご一緒に、笑顔の多い一年にしたいと思えます。今年も宜しくお願いいたします。

ケアマネージャー 住谷

新職員のご挨拶

十二月二十六日付で入社致しました。生活相談員の渡邊です。

一日も早く入居者様に顔を覚えて頂きますよう頑張っておりますので、よろしくお願い致します。
生活相談員 渡邊

【二月の予定】

一月 二、三日	初詣
場所…	一の矢神社
一月 七日	お汁粉会
場所…	らいふつくば 本館
一月 十四日	カラオケ
場所…	らいふつくば 別館
一月 二十一日	フラワーアレンジメント
場所…	豚汁会
	らいふつくば 本館

今月の旬の野菜 白菜

「白菜」の栄養

白菜の栄養は95%が水分です。

まず白菜に含まれる栄養素はカリウムです、高血圧症の方には特に食べていただきたい野菜です。他の主な栄養素はビタミンC、植物繊維やベータカロチン、鉄・マグネシウムも多く含みます。

選び方

- ・ ずっしりと重い物を選ぶ
- ・ 葉先まで硬く、巻きがしっかりしている
- ・ 上部を押すと、弾力がある
- ・ 底面の切り口は、白く新鮮なものがよい

保存

丸ごとなら新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存します。屋外で一週間以上持ちます。切つてある物は、芯部分に縦に切り目を入れると鮮度を保てます。こちらも新聞紙に包んで立てます。冷凍保存も出来ます。



【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3。