

介護福祉士資格取得



長い間、目標にしていた介護福祉士の資格を取得する事ができました。これまで得た知識・技術を活かせるよう頑張りたいと思います。(山谷)

スタッフ紹介



デイサービスセンター
介護員
瀬島 真由美さん

笑顔で一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。



ヘルパーステーション
訪問介護員(登録)
植木 磨美子さん

山に家族で越してきて、早二十一年たちました。しかし、今だ神戸弁のわたしが、利用者さんに親しんで頂ける様頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。



デイサービスセンター
介護員
西田 綾子さん

皆様が心地よく過ごせるよう心配りに努めます。宜しくお願ひいたします。

健康だより

みそ汁もラーメンも！
レモンで激うまにする本気の裏技

ビタミンC5倍

ビタミンCやクエン酸たっぷりで爽やかな酸味と、魅力いっぱいなのがレモンですが、その酸っぱさゆえ、なかなか丸々1個使い切れず、焼き魚や揚げ物に添えられて脇役に甘んじる存在になりがちです。実は、レモンの香りを醸し出すシトラルの含有量は果肉ではなく皮が7000倍多く、その皮は、冷凍庫にレモンを一晚入れた後すりおろすことで、レモンのおいしさを余すところなく引き出せ、ビタミンCがこれまでの5倍以上も得られるといえます。しかも、加熱しても、レモンの苦味成分のリモノイドも変わりません。

料理との相性も最高で、レモンぎょうざ・レモンコロケ・レモンおむすび・レモン納豆など、未体験の激ウマ料理が次々と生まれています。

〈冷凍レモンのすりおろしの作り方のコツ〉

凍らせた皮と果汁部分を一緒にすりおろします。そのため、レモンを凍らせる前に、半分に切ってから凍らせるか、もしくは丸ごと一個のレモンを凍らせた後、すりおろす前に半分に切ります。その切った断面をおろし器に当ててすりおろすと、うまく果汁と皮の部分が一緒にすりおろせます。

(中芝)

引用文献 NHK ためしてガッテン 6月1日放送

夏本番！暑さに負けないで

毎日暑い日が続いていますが、「体がだるい」「食欲がない」「意欲がわかない」など、夏バテの症状は出ていませんか？

この季節、ビタミンB1不足がおこり、体内のブドウ糖がエネルギーに変わりにくくなり、疲労物質である乳酸が増え、夏バテを起こします。疲労回復には、ビタミンB1が豊富な豚肉・うなぎ・豆類・ごまなどが効果的で、ニンニク・ネギ・ニラなどを加えて調理すると吸収を助けます。また、乳酸の排出を促す「クエン酸」として、梅干・酢・かんきつ類があります。

この夏、糖分の摂り過ぎに注意し、ちよっと食事に気をつけて、元気に夏を楽しみましょう。

(浦島)



編集後記

今年も暑い日が続いています。日本で節電対策を言われています。皆様も職場やご家庭で心がけてがけおられる事と思います。暑い夏には、水分摂取と栄養と睡眠をしっかりとって体調を整え乗り切りましょう。

(けいこ)