

コミ美だよ

第157号

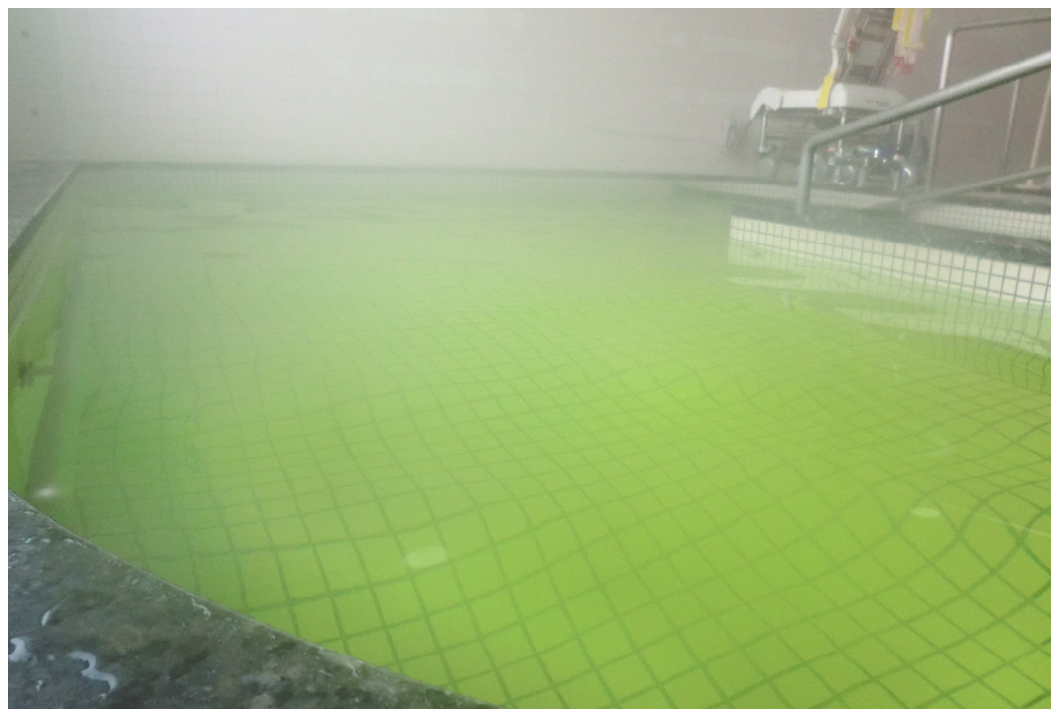
平成27年5月7日

今回は飾り付けにも
力を入れましたよ！
あったまるんだから
～（笑）

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

4月19日から24日までの期間
で入浴イベント『松の湯』を開催しま
した。今回は脱衣室等にも松の飾り付
けを行い、いつもとは違う雰囲気を楽し
んでいただきました。松の湯の効能
はもちろん、松は不老長寿を意味する
ので、縁起物としても喜んでいただけ
ました。

次回の入浴イベントは、5月の菖蒲
の湯を予定しておりますので、楽しみに
しててくださいね



入浴イベント紹介

特に檜の湯と菖蒲の湯が人気！！

- | | | | |
|-------|-------------|--------|-------|
| ・鉄泉の湯 | ・檜の湯 | ・桜の湯 | ・梅の湯 |
| ・豆乳の湯 | ・みかんの湯 | ・ゆずの湯 | ・生姜の湯 |
| ・椿の湯 | ・登別温泉カルルスの湯 | ・りんごの湯 | ・菖蒲の湯 |



まつ
松の湯
開催！！



食事と健康 佐藤管理栄養士の ひとくちメモ

テーマ ～春野菜～

長い冬が終わり、暖かな春の季節となりました。今回は皆さんの身近でよく見かける春野菜のお話です。代表的な春野菜には、春キャベツ、新じゃが芋、グリーンアスパラの他、たらの芽、うど、ふき等の「山菜」があります。キャベツやじゃが芋は他の季節より身が軟らかい、皮が薄いという特徴があり、じゃが芋は皮ごと調理することも出来ます。たらの芽、うどに含まれる独特の苦みやエグ味は、アルカノイドやポリフェノールと呼ばれる成分によるもので、アルカノイドは肝機能の強化と新陳代謝の促進、ポリフェノールは活性酸素を除去する効果があり、これらは体内に溜まってしまった老廃物を取り除き、身体を活性化してくれます。自然の恵みがギュッと詰まった、春野菜を積極的に食べて毎日元気に過ごしましょう。



中庭の桜 満開に！

昨年は4月30日に開花となり、いつもより半月は早いご紹介したのですが、今年はさらに早く、4月23日に開花し27日に満開となりました！

知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただきます。新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡下さい。

