

朝光苑デイサービスセンター



2019年 2月号



冬の食材【ブロッコリー】

つぼみの部分を食べる花野菜の一つです。彩もよくビタミンCを多く含みます。食べ方は茹でるより電子レンジなどで蒸して食べるのがビタミンCを損なわない食べ方です。

疲労回復、風邪の予防、がん予防、老化防止に効果があります。また、ビタミンKやEも豊富なため、マヨネーズやドレッシングなどの油とも相性が良くがん予防にて現在注目の高い冬野菜の一つです。

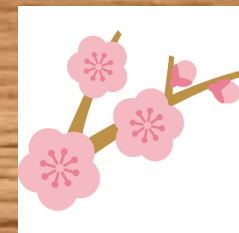
管理栄養士 山本



かしこみ(初詣)

なかなか初詣に行かれない方がいらっしゃるとの事で、今年は「何時も大社」から来た可笑しな？神主と巫女が朝光苑デイサービスセンターに来てくれました。私が密かにお願いしていました。皆様、今年は何をお願いしましたか？私はお一人お一人が健康で明るくデイサービスセンターに通って頂いて、沢山笑って一日を過ごして頂く事を思いながら神主をやっていました。また、皆様に大笑いして頂きながらの神主役は、快感でもありました。果たしてあの神主と巫女をお願いをしてどれ程の御利益があるかはわかりませんが、御利益がある事を切に願っています。

介護職員 高橋



2月の予定



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 PT	5	6	7	8 PT	9 PT	10
11 建国記念の日 お休みです	12	13	14 PT	15	16	17
18 音楽活動	19 PT フルーツ	20 PT	21	22	23 カレンダー作り	24
25	26	27	28	カレンダー作り		

※PT=理学療法士が運動を中心としたリハビリテーションを行います

介護ニュース

口腔ケアというのは、口の中の歯のまわりや舌の表面といった部分の汚れや細菌を取り除く事をいいますが、その目的は虫歯や歯周病を予防する事やそれらの進行を遅らせるだけではありません。

最近、虫歯や歯周病が様々な全身疾患と関係があるのがわかってくると共に、口腔ケアを積極的に行う事によって虫歯や歯周病と関連のある全身疾患を予防、改善が出来る事が明らかになってきました。つまり、口腔ケアの目的というのは、口の中の状態を良くする事によって、全身状態も良くしようという事です。

介護職員 高橋

2月(暮らし)

豆まき 確定申告の準備、手続き 梅見
結露対策 ひな人形の飾り付け 花粉対策
卒業・入学・就職祝いの準備
恵方巻き 入試 スキー バレンタイン

2月(旬の食材)

かぶ 白菜 水菜(みずな) れんこん
カリフラワー ごぼう 小松菜 キャベツ
京菜 三つ葉 ほうれん草 春菊
菜の花 あさつき セロリ ニラ

魚介
鮫鱈(あんこう) キンキ 蛤
鱈(ぶり) 帆立貝 ふぐ

果物
金柑 みかん 伊予柑 八朔



求人情報

朝霞地区福祉会 正規職員
・ 看護師 ・ 介護職員

平成31年度卒業新卒者も募集中！
・ 介護職員 ・ 保育士

法人内施設におきまして
パート職員も募集しております。
各種求人情報の詳細は
HPをご覧ください。