

朝光苑デイサービスセンター



た・よ・り



2020年 3月号

春の代表 菜の花

春の訪れを感じる菜の花。見てもよし、食べるとちょっぴりほろ苦いですが、ビタミンC やカルシウムなどのミネラル分を多く含み体の調子を整える潤滑油的な働きをします。火を通してきれいな色を保ちやすく、定番の辛子和えや汁ものの緑に、ちらしずしやスパゲティなどに散らしてもきれいですね。まさに春野菜。ひなまつりのお供にぜひ食べてみてください。茹でるより電子レンジ加熱がお勧めです。



管理栄養士 山本



節分(豆まき)

2月3日節分で今年は月曜日だったので、月曜日の皆さんと豆まきを行いました。荷物を運ぶカートから登場した、変な？格好の鬼。今年1年の邪気を払うために、「鬼は外、福は内」と掛け声しながら、落花生をまきました。初詣もそうですが結果が出るのは、今年の大晦日。他の曜日の皆さんは豆まきを直接しなかったのですが、今日の鬼が邪気を持って行ってくればきっと幸せな1年になることと思っています。また、夕食で「恵方巻」を召し上がった方もいらしたかと思えます。豆は年の数だけ食べた方がよいといわれますが、年の数だけ食べると鼻血が出るかもしれないので、お気を付け下さい。



介護職員 高橋



3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 PT	7
カラーカップゲーム						
8	9 PT	10	11	12	13	14 PT
15	16	17	18	19 PT	20 春分の日 お休み	21
22	23	24 PT	25 PT	26	27	28
カレンダー作り						
29	30	31				
カレンダー						

※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

連日報道を賑わせている「新型コロナウイルス」ですが、予防法はインフルエンザと同じで良いと言われています。それは手洗いとうがい、感染予防に非常に有効な行動です。飛沫感染、接触感染の方が日常的に可能性が高いためです。素手で何かに触れた後や外出先から帰ってきたら、必ず真っ先に手洗いとうがいをしましょう。「せっけんを使って20秒以上手洗い」というのがポイントです。冬のシーズン中はいつもより頻回に行うことが望ましいでしょう。また、消毒用エタノールの使用も予防に有効といわれています。 介護職員 高橋

3月(暮らし)

ひなまつり 卒業式 お墓参り 春休み
山菜採り 入園・入学の準備
卒業・入学祝いの準備

3月(旬の食材)



野菜
水菜(みずな) 独活(うど) たけのこ
菜の花 ほうれん草 キャベツ 春菊
三つ葉 牛蒡(ごぼう)

魚介
鮫(あんこう) 蛤(さわら)
鰯(にしん) いいだこ 甘鯛(あまだい)
白魚(しらうお) 平目(ひらめ)

果物
いちご



求人情報

朝霞地区福祉会 正規職員
看護師・介護職員
生活支援員・保育士

2020年3月新規学卒者も募集中！
・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。