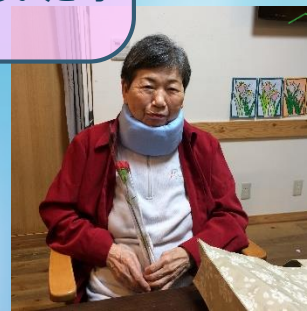


# デイサービス

# 美穂の家 押切新聞

## 平成30年6月号

桜の季節が終わりを告げた後も、肌寒い日が続きましたが、美穂の家の利用者様は元気いっぱい!! 第二の我が家として、職員と一緒に「こどもの日」や「母の日」のイベントをお祝いしました。月の初めの「ふじの花見学」はふじの花が終わっていましたが、縁台に腰掛けてのんびりとくつろいだ時間を過ごしました。



Mother's Day



気候が良くなり、お花屋さんまでの散歩の機会が増えました。季節の花に囲まれて、皆さんのお顔が笑顔でいっぱいになりました。

藤棚の下で



お花屋さんで





# デイサービス 美穂の家 押切



初の味噌作り



梅仕事



調理レクいろいろ



お昼の「餃子」「焼肉」、おやつ  
の「柏餅」に「練り切り」今月も  
手作りの献立、おやつに挑戦  
しました。



私達、食べる人♡



## 「まごわやさしい」のススメ

和食の基本は一汁三菜。米を主食にして、主菜、副菜を組み合わせてますが、その献立作りで意識したいのが「まごわやさしい」という合言葉です。これを意識するだけで、簡単に日々の食生活を改善できます。

- 【ま】豆類（納豆、豆腐、味噌、大豆）：良質なたんぱく質を含む。デトックス効果、疲労回復効果に有効なビタミン・ミネラルを豊富に含む
- 【ご】種子類（ごま、ナッツ類）：抗酸化作用が高く、「オメガ3脂肪酸」を摂ることが出来る
- 【わ】海藻類（わかめ、こんぶ）：カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富
- 【や】野菜類（やさい）：ビタミンC、食物繊維、その他のビタミンが豊富
- 【さ】魚類（魚・特に青魚）：「オメガ3脂肪酸」のほかDHA、亜鉛、鉄分、タウリンなどを含む
- 【し】きのこ類（したけ、なめこなど）：各種ビタミンの他「多糖体」が免疫力を高める
- 【い】いも類（じゃがいも、里いも、さつまいも）：腸内環境を整える食物繊維が豊富

「まごわやさしい」献立に、旬のものをプラスすると心も豊かになり満たされます。



## ホームページあります

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、利用者様の日々の様子などをお伝えしております。ぜひ、ご覧ください。  
また、このブログは介護情報誌「レクリエ」様の公認ブログとして、「レクリエ」公式サイト内にも掲載されています。（<http://recrea.jp/>）



QRコード

美穂の家ホームページアドレス：<http://mihonoie.net/>

## パート職員（介護・調理）募集

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集しています。未経験の方でも大歓迎です。  
ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切  
TEL:054 (346) 8564 担当：宗  
株式会社KAZ企画  
TEL:054 (340) 7877 担当：遠藤

株式会社 KAZ企画  
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7  
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611