

今回は 1F職員・高田より
めんたいパーク を★

職員よりおすすめ!

ご存知の方も多かもしれませんが めんたいパーク神戸三田
5歳の娘のお気に入りで行って何回も行っていきます。食べ物もジャンボおにぎりや
めんたいソフトクリームなど色々。それを食べながらパーク内のめんたいランド
にあるいろいろなゲームに いつも元気にチャレンジしています。
けっこう大人も楽しめるので 小さいお子さんがおられ「どこに行こうか？」と
なった時には 行き先としてぜひ候補に入れてみて下さい。(高田 浩司)

入り口のガラスに明太子のプリントがたくさん。
コレも子どもにとっては数えるという立派な遊びに☆



栄養士より

そろそろ春の山菜が多く出回る時季になりました。
今回は その山菜のお話しを少し・・・

- 山菜の苦味・・・ 山菜は独特の苦味があります。その苦味のもととなるポリフェノール類が多く含まれているためです。
- 山菜の作用・・・ 冬に溜め込んだ老廃物を排出したり 胃腸の働きを促進したりと春に向けて体を目覚めさせる作用があります。

苦味の強い山菜は油で揚げて天ぷらにしたり 味噌など味の強いものを合わせると苦味が抑えられて食べやすくなります。ただし 苦いからと言ってゆで過ぎたり水にさらしすぎるとせっかくの栄養が逃げてしまうので要注意★ また「自分で採りに行く」という方は**毒草と間違えない**ようくれぐれも気をつけましょう!!

ちなみに私(管理栄養士・大谷)の好物の山菜は「コシアブラの木の芽」です。地方によっては「バカの芽」とも呼ばれています。硬い部分を取り除いて作った天ぷらが美味です。生で食べる以外はアク抜きも不要です。機会があればぜひご賞味下さい。



職員紹介

看護職員の川野 圭子(かわの けいこ)です。

趣味は旅行☆美味しいものを食べ
綺麗な景色を見て 思い出写真をたくさん撮ることが大好きです。そして・・・2児の母として毎日を賑やかに過ごしています。大変なこともあります。子どもたちと一緒に過ごす休日は私の一番の癒しです。ご入居者の皆さまのお役にたてるよう精一杯頑張っていますのでよろしくお願い致します!

◆何事も一生懸命取り組むことがモットーと言う川野さん。まじめ&芯のしっかりした優しい人です。控えめな雰囲気ですが 笑顔がとっても優しく素敵な職員ですので ぜひお気軽にお声かけ下さい。



行事予定

3月16日 ホワイトデー喫茶

3月19日 誕生会

4月・・・各フロアお花見を
予定しております。

月初にホームページ(ブログ)にその月の予定(行事・クラブ等)をあげております。もしよろしければそちらもご覧下さいませ。

