

# 緑茶 ごはん

5月は**新茶**のシーズン☆ 緑茶の渋み成分であるカテキンには血中コレステロールを低下させたり中性脂肪や血糖値の上昇を抑える働きがあり ダイエットや生活習慣病予防に効果的です。ただし・・・お茶として飲むとβカロテンやビタミンE 食物繊維といった水に溶けないものを葉に残したまま捨ててしまうこととなります。お茶の成分を摂るためには ふりかけにしたり 抹茶などの粉茶を混ぜるといように茶葉を丸ごと食べられるような食べ方をおすすめします。

## 緑茶ごはん(材料)

米	3合
出汁昆布	10cm角
酒	大さじ1.5
うすくち醤油	小さじ2
しらす	小さじ4
緑茶(茶葉)	小さじ2

- ①炊飯器に米と酒 醤油を入れてから水を目盛に合わせて入れる。
- ②昆布をのせて炊飯する。
- ③炊き上がったたら昆布を取り出ししらす干しと茶葉を加え10分ほど蒸らす。
- ④下からご飯を持ち上げるようにして混ぜ茶碗に盛って出来上がり☆



管理栄養士  
密井 さやか

## 新任職員研修

4月13日 社会福祉法人まなの会新任職員研修を行いました。こちらは昨年度の新任研修実施後に新たに入職したスタッフを対象に法人グループ施設合同で毎年行われているものです。今年はカトレア神戸からは5名が参加しました。待遇などの基本的なことから介護保険制度についてや倫理や虐待防止等について1日しっかりと学びました。今後 よりよいサービスの提供につなげられるよう職員一同努めてまいります。



## 取組み報告会

平成28年度に各部署で取り組んできた内容を発表する取組報告会を今回初めて開催致しました。当日は カトレア神戸職員以外にも法人の監事・本部職員・カトレア三木の職員も発表を聞きに来て下さいました。発表は資料をプロジェクターで写しながら説明する形式で行い 使い慣れないパソコンと人前での発表に緊張しながらも何とか全部無事！？に終えることができ ホッ・・・。今後も取組報告会は行う予定なので来年は今年よりもレベルアップしたものにできるよう職員一同頑張っております！



## 職員紹介

今崎 智香子 (いまざき ちかこ) です。今年の1月24日より看護スタッフとして入職をしました。この業界に入り早29年 涙あり笑いあり・・・日々楽しく仕事をしています。家族は夫と愛老犬のポーで3人(2人と1匹)暮らし☆ 休日は朝から夕暮れまで畑仕事をして野菜をせっせと育てています。特にトマトは大好評(^o^\*)皆せっせと食べて美味しく食べてます。私の合い言葉は『思いやり』です。どうぞよろしくお願い致します！



実は4月の園芸クラブでのトマト作りも助けてくれました。いつもニコニコ笑顔で元気な優しい看護師です(^ω^\*)ぜひ皆さまお気軽にお声かけ下さいませ！！

## 今後の 行事予定

- 5月12日 3F誕生月外出
- 5月17日 口吉川外出
- 5月18-24日 買物ツアー

各月初ブログにその月の行事予定を掲載しております。そちらも是非ご確認くださいませ。



今号より 笠松・多田隈・森田が広報委員を担当させていただくことになりました。至らぬ点多いかと思いますがご意見等お気軽にお伝えいただければ幸いです。

