



新職員紹介 千葉 寿美子



11月からホームヘルプ事業所のサヘルプサービスの提供に「千葉」が加わりました。これからもよろしくお願いいたします。



木々がすっかり紅葉し美しい季節となりました。秋は「食欲の秋」と言われていますが、おいしいものが沢山旬を迎える季節なのでそう言われるそうです。皆さんは何を連想されますか？

秋刀魚、新米、舞茸、柿、ぶどう、かぼちゃ：など沢山ありますね。

また、今年インフルエンザの発生が例年より1週間早く始まったそうです。旬の物を美味しくいただき風邪に負けない体を目指しましょう。

ワンポイント介護

～感染症予防～

体の免疫力をアップさせる食材はこれ！！

第1位 「小松菜」
油と一緒に摂ることでビタミンの吸収率がUPします。炒め物、和え物、お浸しにはごま油を加えてみてください。

第2位 「ブロッコリー」
茹でるより蒸したり、電子レンジで調理するとビタミンCを損ないません。生の状態に衣をつけてあげるのも一つの方法です。

第3位 「マイタケ」
体を守る機能を高めてくれます。煮汁ごと取れる汁物や炊き込みご飯がお勧めです！



今月の

介護川柳コーナー

よく笑う

母につられて

皆笑顔

ネットより引用

ヘルプ事業所

苦情解決責任者
苦情受付担当者

後藤俊一
佐々木和美