

柿

柿に含まれるビタミンCの量は、日本人がよく食べる果物の中でトップクラス。風邪予防や美肌効果に期待できます。また柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンのほか、同じカロテノイドの一種「βクリプトキサンチン」が多く含まれていて発がん抑制作用があるといわれています。渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する作用があり、さらに利尿作用のあるカリウム、酸化還元作用のあるビタミンCの相乗効果で「二日酔いにも効果があります。なお、タンニンは血圧の上昇を抑える効果もありますが、一方で鉄分の吸収は妨げられてしまうため貧血気味の人は過剰摂取を控えましょう。」



第三藍ちゃんの家（デイサービス）スタッフ紹介

☆常勤職員

主任・相談員 中川
 （介護福祉士・認知症専門士）
 やさしい日のそぞろデイルームでお待ちしています

デイ責任者・相談員 上村
 （介護福祉士）

副主任・看護師 高瀬

人との出会いに感謝し、一日一日を大切にしたいです

堀内
 皆様との楽しい時間を共有したいです

田中
 心地よい時間を過ごしていただけるようにがんばります

中嶋（学童部兼務）
 笑顔と笑顔のふれあいを大切にさせていただきます

☆非常勤職員

看護師 小山田 中村
 介護職 長尾 加藤



「その人らしさを大切に」皆様の歩んで見えた人生を尊重し住みなれた地域で生活が続けられるようにお手伝いさせていただきます。

「皆で過ごす一日が、楽しいものとなります様に」これが私たちの願いです。

一日のご利用は 12 名となっています。

学童の子どもの育てたおもいよ！



すごく美味しい！



赤い実につるした絵手紙で秋景色



秋晴れの空の下、3学童部のお友だちが城田学童部に集合！

学童部

【い・も・ほ・り】の4チームに別れて4畝を掘りました。

「見えとんのに、まだまだ長いわあ〜」

「助けてよお、土がかたたいよ！」

「見て、見て！すごい長い芋掘れたよ！」

と、それぞれ芋ほりを楽しみました。

芋ほりの後は、「芋落としゲーム」です。

城田学童前に実がなる洋種ヤマゴボウを使い、

紫色に染めた新聞紙で作った大きな大きな芋

を、汗をかいて遊びました。

汗をかいて遊んだ後はお楽しみみの焼き芋です。

ホクホクの焼きたて芋を食べて、笑顔いっぱい

の1日でした。



正しい食事で健康にすごしましょう

いわしの栄養

いわしなどの青背魚は栄養的に注目を浴びています。良質のたんぱく質・カルシウム・ビタミンD・EPA・DHAなどが含まれています。動脈硬化・脳梗塞予防・心筋梗塞予防・高血圧予防・ガン予防・骨粗鬆症予防・認知症予防など健康に過ごせる食材です。けれどプリン体も多量に含むため痛風の方やその傾向にある方は摂取を控えましょう。

伊勢発 藍ちゃんのおかず

骨までばくばくイワシ

調味料

- 三温糖
- 濃口醤油（ヤマモリ特選）
- 酒（おにころし）
- 本みりん（富貴）
- 土生姜
- 梅干

- ・新鮮ないわしを使っています
- ・真空で調理し、骨まで食べることが出来ます
- ・弱酸性の水で魚・生姜などを洗って、衛生面にも気をつけています

5匹入りパック 300円
 10匹入りパック 600円



事務所・各学童部・各デイサービスでの販売です。
 送料 1万円以上無料
 予約をお願いいたします