

3月の行事

- 10日 オープンポッチャ大会
- 15日 誉田小学校車いす寄贈式
- 17日 療護施設合同作品展
- 18日 円勝杯争奪将棋大会

4月の行事

- 6日 お花見
- 16日 介護技術講習会第1回
- 18日 施設親善ポッチャ交流会
- 25日 介護技術講習会第2回
- 29日 車いす使用者スポーツ大会

5月の予定

薬師堂参り
身体障害者スポーツ大会
合同作品展授賞式
音楽療法
龍野実業高校交流会

6月の予定

ポッチャ交流会in夢前リハ
リハカップフライングディスク大会
誉田小学校交流会

新入 職員 紹介



介護職員
古森 貴子
「切磋琢磨」



介護職員
原田 優一
「夢」



栄養士
上田 ゆかり
「聞くは一時の恥
聞かぬは一生の恥」

入職おめでとうございます。一日も早く一人前の職員になって頑張ってください！！

栄養士 コラム

季節の食材



いちご

いちごはばら科の植物。驚くことなかれ、いつもみなさんが食べている、赤くて甘みのある太った部分は果実ではないのです。え・・・本当の果実は表面にある黒いつぶつぶです。つぶつぶひとつひとつがすべていちごの果実です。このような果実のことをいちご状果といいます。

いちごには、豊富なビタミンCが含まれています。ビタミンCは人間の体内では合成されず、毎日補給しなければならない栄養素のひとつです。普通1日に必要なビタミンCは50mgといわれています。いちご1個に含まれるビタミンCは10mg前後なので、5粒食べると必要量が補給できます。レモンでは2.5個必要となり、いちごがいかにビタミンCを無理なく補給できる食べ物かということです。さらにいちごの栄養面の特徴は、低カロリーということで、その特徴を生かすため生食がおすすめです。

おいしいいちごを見分けるポイントは、まずへたが緑色でみずみずしいものを選んでください。またつぶつぶが立っていて艶々したものを選ぶと美味しいでしょう。



ジャムは、果実に砂糖を加えて果物の水分だけで煮詰めて作ります。果物に含まれる酸とペクチンと砂糖の糖が加熱によりゼリー状になることを利用しています。甘みを控えるとしても糖分が5割以下だとゼリー状になりにくいので、保存用には7～8割ほど加えた方がいいようです。

第19回



円勝杯争奪 将棋大会

平成19年3月18日(日)西はりまナーシングヴィラ体育館にて第19回円勝杯争奪将棋大会が開催されました。

施設利用者を含む一般参加者の方々も、例年通り多数参加してくださいました。今年も日ごろからの趣味の将棋を超え、会場は真剣そのものの対局となりました。来年も多くの方の参加をお願いします。

施設親善 ポッチャ交流会

平成19年4月18日(水)西はりまナーシングヴィラ体育館にて施設親善ポッチャ大会が開催されました。西播磨地区にある障害者施設が参加し、毎回主催施設が変わっていく交流会です。施設利用者とは施設の方々もこの日を楽しみに練習されてこられました。当施設体育館では、3コートが確保できるため、同時に3試合行えます。各コート白熱した試合となりました。全試合終了後、職員の発案により、各施設職員の対抗戦を行いました。審判は、利用者の方が立候補。各施設の職員さんに向けて大きな歓あがったりと盛り上がりました。



次回の開催も楽しみですね。

～編集後記～

桜の季節も終わり、笹山も夏本番鮮やかな緑につつまれてきました。うぐいすの声もさわやかに聞こえてきます。4月下旬に車いすスポーツ大会が開催され、それぞれの競技で好成績をおさめ、施設団体優勝9連覇を成し遂げられました。お疲れ様でした。

