いつもありがとう。

母の日 特別献立のご紹介

『母の日　特別松花堂弁当』

利用者の皆さんは、「ご馳走やな」「おいしそうやな」と喜んで召し上がってくださいました。

～おしながき～

ごはん（えんどうご飯）
揚げ物（てんぷら：えび、かぼちゃ、なす、大葉）
酢のもの（白菜の酢のもの）
吸い物（清まし汁：花麩、わかめ、三つ葉）
果　物（いちご）　別添え　まんじゅう

平成26年5月11日
フィオーレ南海

端午の節句

しょうぶ湯に入りました

フィオーレでは、5月5日・6日・7日に皆さんにしょうぶ湯に入っていただきました。
利用者さんと一緒にしょうぶの葉を束ねました。
「いい香りやな～」と利用者さんも喜んでおられました。

梅雨時の寒い時に身体を温める「生姜」

しょうがにはカルシウム・ナトリウム・カリウム・マグネシウム・リン・ビタミンB・ビタミンC・ビタミンE・亜鉛・ナイアシンなどなど数多くの成分が含まれています。

● 今が旬の生姜を使ったレシピ ●

鯵（あじ）の紫蘇生姜巻きフライ

（豚肉でも美味しいです）

①鯵は三枚におろして軽く、塩コショウしておきます
②青紫蘇をのせて、細切りした新生姜を芯にしてくるくる巻きます
③小麦粉、卵、パン粉をつけてフライにします

甘酢漬け

①新生姜は皮の汚れているところをかるくとっておきます
②酢3・砂糖1・塩少々（砂糖は好みで多くても少なくても可）で甘酢を作り、一煮立ちさせておきます
③新生姜は薄切りにして、さっと熱湯にくぐらせ、②の甘酢に漬けます。しばらくすると、きれいなピンク色になってきます
※玉子焼きの添えや焼き魚の大根おろしのかわりにも美味しいです
※生姜を茹でた湯は捨てないで、魚の煮付けなどに使いましょう

しょうがごはん

①新生姜は細切りにしておきます
②炊飯器の米、酒、薄口醤油、みりんを入れて、水加減をしたら、①の生姜を入れて炊きます（米3合、酒大さじ1.5杯、薄口醤油大さじ1.5杯、みりん大さじ1杯）
③炊き上がったら、すぐに混ぜます
※生姜の分量は好みです。味付けは普通の炊き込みごはんよりは少し薄味で生姜の風味を味わえるようにします

● 生姜の効能 ●

・新陳代謝を活発にしたり、自律神経を正常にする成分があります。また、消化液の分泌を促すため、胃を守り、食欲を増進させます。
・香り成分には、食欲増進、発汗、去痰、保湿作用などがあり、風邪の初期症状、リウマチ、神経痛、冷え性などに効果があります。
・乾生姜は、新陳代謝を促し、体を温め、冷え性、せき、腰痛、腹痛などに効果があります。
新しいしょうがの乾燥葉を薬湯として用いると神経痛に効果があります。

6月・7月生まれの方をご紹介します。

HAPPY BIRTHDAY 誕生日者紹介

皆さん おめでとうございます

6がつ
卒寿 松田　俶子 様
＊奥野　豊茂 様
＊重吉　栄一 様
＊中谷　福美 様

7がつ
＊池宮　アイ 様
＊南　夏子 様
白寿 藤原　初子 様
＊園村　四郎 様
＊山本フサ子 様
＊上之山ミヤ子 様
＊岩崎　友子 様
＊鎌倉　和子 様
＊角辻　すゑ 様
＊樫井　嘉一 様
＊安宮　光治 様
傘寿 樫井　豊子 様
＊幅田　須美 様
＊増田　節子 様
百寿 辻野シヅエ 様
米寿 西川　清子 様
傘寿 山家谷照子 様
＊米次サツ子 様

池宮　アイ 様

南　夏子 様

藤原　初子 様

園村　四郎 様

山本フサ子 様

上之山ミヤ子 様

鎌倉　和子 様

松田　俶子 様

奥野　豊茂 様

職員紹介

昨年4月より、特養にて勤務させていただいています。
ちょうど1年が経ちましたが未だ混乱する事も多く、先輩職員さんに助けてもらう毎日です。日々勉強のもと、これからも頑張っていきたいと思いますので、宜しくお願いいたします。

特養:介護職員　　和田　知子

特養からデイへ移った林です。
みなさま、顔は知ってくださっている方も多いと思いますが、これからもガンバっていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

通所:介護職員　　林　政樹

昨年5月より、デイサービスとヘルパーを兼務しております。
今はようやく、仕事にも慣れてきたところです。
また、皆様と一緒に楽しい時間をすごしていくことが出来るといいなと思っています。よろしくお願いします。

通所:訪問介護職員　　古谷　有里