



北潟湖畔沿いの桜を見ながらドライブをし、あわら吉崎の蓮如の里でお買い物をしてきました。あいにくのお天気でしたが、桜もお買い物も堪能しました。

ぽかぽか天気の暖かい日が増えてきました。これから気温が上がる日が増えてきます。外に散歩に出かけることもありますので、羽織るものなど、調節のしやすい服装の準備をお願いします。



いきいきだより

NO.94 令和6年5月

あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目302番地

ホームページ:www.naruza.jp/

北潟湖畔の桜を見ながらドライブをし、
蓮如の里にお買い物に行きました 😊

思い思いにお買い物をされて
楽しんでおられました。



5月は、気温が上がってきで過ごしやすい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は、日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう。

5月のおすすめ食材



キャベツ

キャベツに含まれるビタミンUは、市販の胃腸薬の重要成分でビタミンKとともに胃・十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。またグルコミノレートは、肝臓内にある有害物質を分解する酵素の働きを高めて、肝臓の働きを高めてくれます。



グレープフルーツ

グレープフルーツの酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの作用があります。また、渋み成分であるリモニンは、肝機能の強化や発がん物質の体外排出などの作用があります。

キャベツとグレープフルーツ・オレンジのサラダ

材料（2人分）・グレープフルーツ ……1/2個 ・バレンシアオレンジ ……大さじ1

・キャベツ ……3枚

・塩 ……少々

(A)・グレープフルーツ果汁 ……大さじ3 ・オリーブオイル ……大さじ2

・マヨネーズ ……大さじ1

・粗挽きブラックペッパー ……少々



作り方

1. グレープフルーツとバレンシアオレンジを食べやすい大きさにほぐす
2. 果汁分のグレープフルーツを絞る
3. キャベツを一口大に切り、塩をふって軽くもみ10分ほどおく
4. (A)を混ぜ合わせる
5. 器に盛り付け、(A)と粗挽きブラックペッパーをかけたら出来上がり♪

～令和6年度 第1回 運営推進会議の報告～

開催日時	4/24(水)13:30~14:30 なるぎの森事務所にて(とものいえの隣の建物です)
参加者	主な議題
あわら市役所職員 1名 坂井地区広域連合職員 1名 事業者 5名	・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・委員からの意見・助言等
主な意見・助言等	返答・対応
▶ここの看多機の特長は?	▶泊まりに偏らず、在宅で生活していきたい利用者様を支援しています。送迎時間や、通い・泊まり・訪問のサービスの変更がしやすく、自由度が高いのが他のサービスとは異なる点です。

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は 6月 19 日(水)13:30~14:30 の予定となっております。

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標 ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
② 日常生活ができる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
③ 地域に密着したサービスを提供します

