

# かたくり便り

平成28年5月号

練馬区立土支田デイサービスセンター 編集：所長 大川原いずみ

お問い合わせ：電話5387-6760

## 「ありのままのあなたを大切にします」

経営理念：練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

### 4月のセンターの様子

★4月初め、桜の花を追いかけてお客様と外出をしました。なんだか桜が咲くと出かけたくなりますね。センターの近くにある、「清水山憩いの森」にはカタクリの花がきれいに咲いていました。



★桜の後はセンターの中庭に次々お花が咲いてきました。チューリップ、デイジー、芝桜・・・きれいなお花を楽しむのはボランティアの方のお手入れのおかげでなんです。



★センターの正面玄関横に季節の作品を掲示させていただいています。ご覧いただいているでしょうか。お客さま方による共同作品です。今貼ってあるのは「母の日」をテーマにしたもの。一緒に季節を感じて下さいね。



皆様で楽しく制作中。



### お客様懇談会より

★お客様にお願い！

- ・食べ物（飴など）はお客様同士でやりとりしない。
  - ・図書館の本は必ず元の棚に戻す。
- 「ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。」

### 職員のお知らせ

★4月から勤務しています。

三村佐知非常勤介護士です。

よろしくお願いいたします。



★お世話になりました。「皆様ありがとうございました」

吉田杏子看護師（4月末退職）

### 職員からの“お得な情報”コーナー

『“さわら”は白身魚ではなく、青魚です！』

魚へんに春と書く鯖は、俳句でも春の季語。関西では今が旬ですが、関東では脂がのった冬の「寒鯖」が好まれます。寒鯖は脳の活性化に役立つDHA・動脈硬化を予防するEPAが豊富で、生活習慣病の予防に効果的。体内の余分なナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる効果のあるカリウムも、魚のなかでは比較的多く含まれます。

水分が多く鮮度が落ちやすいので、なるべく早めにいただきましょう。保存する場合は、きっちりと水分を拭き取りラップでくるんで冷蔵庫に入れるか、ジップバックに入れて冷凍します。粕漬けや味噌漬けにすると日持ちし、風味も高まるのでオススメです。

送迎員 竹尾でした。



★土支田デイのブログは、随時更新しています。デイの様子をタイムリーにお知らせいたしますので、ちょっとのそいでみてくださいね。 「土支田デイ」で検索！