

介護老人保健施設 せいふう若葉だより

〒666-0236 兵庫県川辺郡猪名川町柏梨田イハノ谷250番地
TEL 072-766-7410 FAX 072-766-7411



令和5年
1月発行
第51号

つつしんで新春のお喜びを申し上げます。新しい年が幸多になりますことを、お祈り申し上げます。寒さが厳しくなっている今日この頃ですが、お身体には十分にお気をつけください。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

入 所

2022年クリスマス会



クリスマス会のようす



◆ガラス越し面会のお知らせ

新型コロナウイルス感染対策の為、直接対面の面会や施設内立ち入り制限は引き続き継続させて頂いています。時間は1回10分間の完全予約制で、月曜日～金曜日（祝日除く）の①15：15～②15：30～の2回で実施しております。面会者人数は1回3名様まで、ご家族・ご親族のみでお願い致します。

※ご予約は月曜日～金曜日（祝日除く）の14時～16時の間でお電話にて承っています。TEL 072-766-7410

詳しくはせいふう若葉のホームページの面会のお知らせをご覧ください。

◆ご協力をお願い

入所者さまへのお荷物の預かりや、お洗濯物の受け渡しは1階受付前に対応させて頂きます。

受け渡しの際、検温と体調確認表のご記入をお願い致します。

配膳やお食事の介助等の都合上、申し訳ございませんが洗濯物の受け渡しは下記の時間内でお願いいたします。

ご理解とご協力の程、引き続きお願い致します。

受付時間：午前9：00～11：30

午後13：00～17：30

2月の予定

訪問歯科・・・ 15日

訪問理美容・・・ 15日

ご希望ありましたらお電話でお知らせください。



デイケア



新年あけましておめでとうございます
素晴らしい一年になりますように

1月カレンダー



どれにしようかな



松井さんのギター演奏



ハンドベル演奏



クリスマス会



リハビリ風景



リハビリ



レベルが上がったら
難しいわ☆



こんな感じ??
これなら続けられるわ☆



これでいいのかな?
おとっと☆



立っとくのもやっ
とよ♪歳かな～



上手に歩けてますよ☆
姿勢もいいですね♪



もっとしっかりしたら
ええんやけどな。



足を大きくしましょう♪



前より強くなったか?



だいぶ歩けるやろ??調
屈が新しくなったんや♪





せいふう若葉

給食だより



2023年 1月 第 14号

*食と栄養の小話「ひじきは鉄分豊富！…実は過去の話です」

ひじきは「鉄分の王様」とも呼ばれ、鉄分を豊富に含む食品として有名ですよね。給食の献立でも、よく登場していたと思います。しかし、市場に流通しているほとんどのひじきには鉄分がそれほど含まれていないことがわかりました。そして、2015年の日本食品標準成分表より鉄の量が変わっていて、**100gあたり58.2mgから6.2mgに！**9割近く減っているのには驚きますよね。正確には鍋がステンレス製か鉄製に分けられて、ステンレス製の鍋で調理した場合を6.2mgに変更したのです。が、最近のご家庭でも鉄製の鍋で調理することはほとんどないのではないのでしょうか。これまでと同じように鉄を摂る目的でひじきを食べるなら、調理には鉄なべを使いましょう！とはいえ、ひじきには食物繊維や他のビタミンミネラルも含まれているので、ステンレス鍋調理でも栄養がないわけではありません。他の食べ物では、鉄の補給には、レバーがおすすめです。とはいえ、レバーは好みが分かれる食べ物なので、あまり癖の強くない食材では、かつお、いわし、あさりの他、小松菜、枝豆、豆乳などがおすすめです！

実は...鉄分豊富...

.....ではないんです。



*1月の行事食などの予定

1月1日

お正月

おせち料理

1月4日

お正月

うなぎちらし寿司 (昼)

1月7日

七草粥 (昼)

1月15日

鏡開き

おしるこ
(おやつ)

1月・2月には、ステーキのイベントを行う予定です。
また写真つきで報告させていただきます。

月末には、翌月の献立表をお渡しできます。
ご希望の方は、スタッフまでお申し付けください。