



鶴ヶ島ケアホーム通所リハビリテーション通信



管理栄養士 健康簡単レシピ

花粉症予防にも♪

🍴 ホットバナナヨーグルト ~腸内環境を整えましょう~



40℃前後に温めることで乳酸菌が活発に活動し、腸も冷えず吸収も良くなります。また、バナナに含まれるオリゴ糖や、きな粉に含まれる食物繊維と一緒に摂れば乳酸菌の増殖や活動を手助けします。

- バナナ 1/2本
- ヨーグルト100g
- きな粉 適量

- バナナは2~3cmの輪切りにし、600Wのレンジで30秒温めます。
- ヨーグルトに混ぜさらに30秒温めれば完成です。

お知らせ

- ★ 先日、サービス利用時のマスク着用継続についてのお知らせを配布させていただきました。マスク着用緩和が進む中、誠に恐縮ではございますが、皆様の健康を第一に考え、しばらくの間サービスご利用中のマスク着用へのご協力よろしくお願いたします。
- ★ 4月より一部加算サービスの変更がございます。詳細は別途お送りしております書類がございますのでご参照ください。ご理解の程よろしくお願いたします。

新入職員の紹介

- ★ 3月より、新入職員が1名入りました。国家資格である柔道整復師さんで、今後、機能訓練、マッサージ、ストレッチなどリハビリを中心に関わっていただきます。当通所リハビリとしても新たな試みとなりますが、応援のほどよろしくお願いたします。



堀口 優子
(ほりぐち ゆうこ)
送迎、リハビリ、マッサージなどの場面でみなさまに関わらせていただきます。何卒よろしくお願いたします。

令和5年4月(卯月)の予定

月	火	水	木	金	土
					1 オセロ 笑いヨガ
3 オセロ 囲碁 将棋 カラオケ	4 将棋 美文字	5 囲碁 将棋 オセロ 体操・クイズ	6 将棋 麻雀 棒体操	7 囲碁 将棋 麻雀 将棋 カラオケ	8 オセロ カラオケ
10 将棋 麻雀 囲碁 将棋 体操・クイズ	11 将棋 書道	12 囲碁 将棋 オセロ カラオケ	13 将棋 麻雀 体操・クイズ	14 囲碁 将棋 麻雀 将棋 カラオケ	15 オセロ クイズ・歌
17 オセロ 囲碁 将棋 体操・クイズ	18 将棋 美文字	19 囲碁 将棋 オセロ クイズ ゴムパント体操	20 将棋 麻雀 体操・クイズ	21 囲碁 将棋 麻雀 将棋 カラオケ	22 オセロ モグラたたき かるた
24 将棋 麻雀 囲碁 将棋 音楽療法 体操・クイズ	25 将棋 美文字	26 囲碁 将棋 オセロ カラオケ	27 将棋 麻雀 体操・クイズ	28 囲碁 将棋 麻雀 将棋 カラオケ	29 オセロ 体操・クイズ

いつも当通所リハビリテーションをご利用いただき誠にありがとうございます。3月はアンケートへのご協力誠にありがとうございました。サービス向上の参考にさせていただきます。いよいよ新年度がスタートいたします。桜咲く頃、新たな職員も増え気持ちを新たに、地域の皆様、ご利用者様に喜んでいただけるサービス提供に努めてまいります。責任者 岡崎友明

介護老人保健施設
鶴ヶ島ケアホーム
☎049-271-5121(代)
<http://www.tsurucare.com/>



QRコードは
こちら!