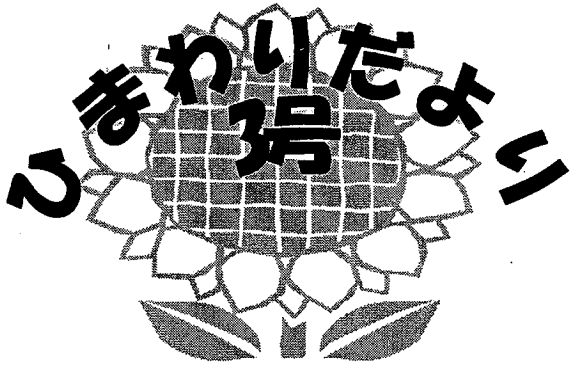


心やわらぐ福祉サービスを提供します



指定訪問介護事業所

ヘルパーステーションやわらぎ

〒683-0801 米子市新開4-11-13

TEL0859-31-1025 FAX0859-31-1003

新緑の季節を迎えました。

皆さん いかがお過ごしですか？

5月の節句頃を「八十八夜の別れ

霜」といい、このころから霜もなく

天候が安定し過ごし易くなります。

主なサービス内容

身体介護	生活援助
・食事、排泄、入浴	・掃除・洗濯・買い物
更衣介助	・料理・配下膳
・洗面、身体整容	・ごみ捨て
・通院、外出、移動	・投薬受け取り
移乗の介助	・衣類の整理
・服薬介助など	被服の補修など

健康ワンポイント

★ 血管を丈夫にする食事

私たちの体の細胞はたんぱく質が主な材料です。血管も同様で丈夫な血管には細胞同士をつなぐコラーゲンが必要です。このコラーゲンの生成には、ビタミンCが不可欠、ビタミンCはパプリカ、柑橘類、じゃがいもなどに豊富です。特にじゃがいもにはでんぷん質が加熱で糊化する性質があり、それによりビタミンCが守られるため、調理してもビタミンCが失われにくいのが特徴です。



豆基本



★ 分量の目安を覚える

- ・ 卵(Mサイズ、約60g)と同じ大きさの人参、じゃがいも、大根など根菜類は、約60gと覚えておきます。
- ・ スパグティ(乾麺)は、手で握って10円玉大が約80gと覚えます。(これが1人前の目安です。)
- ・ 「1かけ」は親指大が目安。しょうがは、約20g。ニンニクは、約10g。

どんな小さな情報でも、お待ちしております