

# 医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま あおやま通信

老健あおやま 新理事長ごあいさつ

10月より前理事長の青山喬に代わり、理事長を拝命いたしました青山雅大と申します。

日ごろより、当法人の運営にあたりまして、ご利用者様・ご家族様をはじめ、皆さまから暖かいご支援とご協力をいただき心から感謝申し上げます。

「介護老人保健施設あおやま」は平成21年4月の開設以来、この阿賀北の地において介護事業に取り組んでまいりました。

当施設ではお一人おひとりが積み重ねてこられた生活習慣を大切に考え、通所される方も入所される方も、充実した時間を過ごしていただけるようにお手伝い致します。安心・快適な療養生活空間のご提供を通じて、皆様の人生の貴重な一時期を共に過ごさせていただくという気持ちで、心をこめた介護をめざしております。

甚だ微力ではございますが、今後も先代が築いてきた基盤を引き継ぎ、多職種のスタッフと連携しながら皆様の健康と安心を支える介護を提供してまいります。これからも変わらぬご支援ご鞭撻を、宜しく願いいたします。

理事長 青山雅大



## 栄養課便り

12月に入り、朝晩冷え込む日が多くなったように感じます。特に冬は寒さなどから体調を崩しやすい季節でもあります。そこで、体を芯から温め、冷えを改善することができる食べ物を紹介します。体を温める食べ物としては以下の特徴が挙げられます。

- 寒い地域で育つもの（大根やかぼちゃなど）
- 冬に旬を迎えるもの
- 地下で育つもの（生姜やにんにくなど）
- 発酵しているもの（味噌や納豆など）
- 暖色の野菜や果物
- ビタミンCやビタミンEが豊富なもの

管理栄養士 吉田 愛  
食事に体を温める食材を取り入れて、冬を元気に乗り越えましょう！