

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



新春の候、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
 平素より当施設の運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

本年も、ご利用者様が安心してお過ごしいただけるよう、職員一同、より一層の支援とサービス向上に努めてまいりますが、そのなかで色々と至らない点もあるかと思います。皆様の方で気になる点などがありましたらお教えいただければと思います。皆様にとりまして、健やかで穏やかな一年となりますようお祈り申し上げます。

12月24日クリスマス会



Merry Christmas



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

お正月はどうお過ごしでしたか？年末年始は家族や親戚が集まってご馳走をつい食べ過ぎた方もいらっしゃるのではないかでしょうか。1月7日は七草粥を食べる日です。この習慣は寒さが残る時期に生命力あふれる若菜を食べ、栄養を補給し無病息災を願うという意味があります。七草には体を温めたり、胃腸の働きを助けたりする効果が期待できます。また、それぞれの草には一年の健康や幸福を願う意味が込められています。七草に込められている意味を知り、七草粥を食べて疲れた胃腸を休めましょう。

競り勝つ

穏やかさや平和の象徴・咳止め、喉の痛みを和らげる薬草

邪気払い無病息災
 ・すずなはカブ、すずしろは大根の事で消化を助ける酵素を含む

せり なづな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ



撫でて災いを除ける



家族のにぎわいや豊かさを願う
 ・タンパク質、ビタミンを含む



心の安定や落ち着き
 ・消化の手助けをする

管理栄養士 吉田 愛

通信担当 支援相談員：中本 昌志/望月貴一