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

令和8年
10月号




## 令和8年
## 敬老会






琉呉太鼓（りゅうごだいこ）の方々が、敬老のお祝いに来てくださいました。
響く太鼓に皆さん感動しておられました。

## 職員紹介

新しく就職した
職員を紹介します。
**管理栄養士/小島　優**
**デイケア介護/田中　莉奈**

**皆様の生活をご支援できるように頑張ってまいります。**

### 栄養科便り

「栗ご飯」と「栗のきんとん」を提供しました。
栗はとても小さいですが、中には栄養がたっぷり詰まっている食材です。栗は、赤血球を作る働きがある「葉酸」を多く含みます。貧血予防が期待できる栄養素です。「食物繊維」も豊富で、腸内環境を整え、便秘を予防する効果が期待できます。
ちなみに、私たちがふだん食べているのは、果肉ではなく、種にあたる部分です。知っていましたか？








管理栄養士 山本　遥

通信担当　支援相談員：中本　昌志/望月貴一