

虹だより 第75号

平成31年 1月15日(火曜日)

発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうござ
います。

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く
御礼を申し上げます。

本年も職員一同、よりご満足頂け
るサービスを提供できますよう邁進
する所存でございますので、何とぞ
変わらぬご愛顧を賜わりますようお
願い申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上
げます。

百人一首

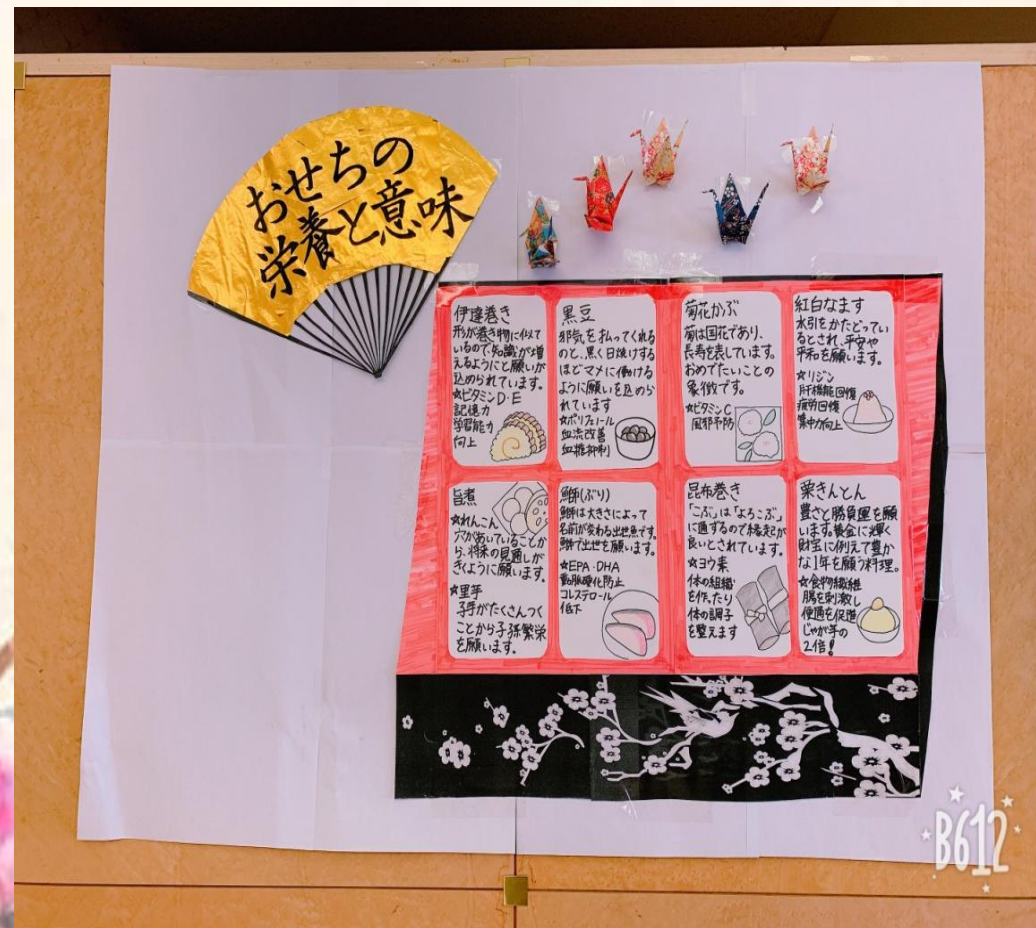
毎年恒例となりました、百人一首
を行いました！

椅子に座り、棒を使って札をとっ
ていきます。もちろん、読み手もご
利用者様にお願いしています。



ポスター紹介

虹ヶ丘玄関横に管理栄養士が
作成しているポスターが揭示さ
れています。豆知識や栄養素に
ついて紹介されているので、是
非ご覧ください！



1月31日(木)
みんなで熱々
お鍋を食べよう!



ちゃんこ鍋
「ちゃんこ」とは...
相模原産で力店が作る手料理全般をいいます。
江戸時代に中国から伝わった「チャンクウ」という中華鍋からついた説と
父や祖父を意味する「チャン」
に象徴の「コ」
を付けた説
があります。

もやし
葉酸
赤血球の形成を
助けます。

人参
カロテン(ビタミンA)
免疫力をUPさせます。
加熱調理と吸収率
がアップします!!

長ねぎ
アリジン
ビタミンB1の吸収を
助け、疲労回復効果が
あります。

豚肉
たんぱく質
筋肉、骨つなぎ
体のあらゆる
器官を元気に
保つてくれます。

大根
ジアスターゼ
胃での消化を
助けてくれます。

揚げ
大豆たんぱく
新陳代謝を
予防してくれます。

白菜
水分
95%が水分です。
低カロリー・低脂肪の
ダイエットに最適