

きらら藤枝だより

回覧

【デイサービス】5月の様子

今月は、ピクニック気分を感じて頂けるように昼食をお弁当箱につめて外で召し上がって頂きました。いつもとは違う雰囲気楽しんでいただきました。他の日にはおにぎりを作ったり、サンドイッチを職員と一緒に作っていただきました。どれも大好評でおいしく召し上がっていただきました。



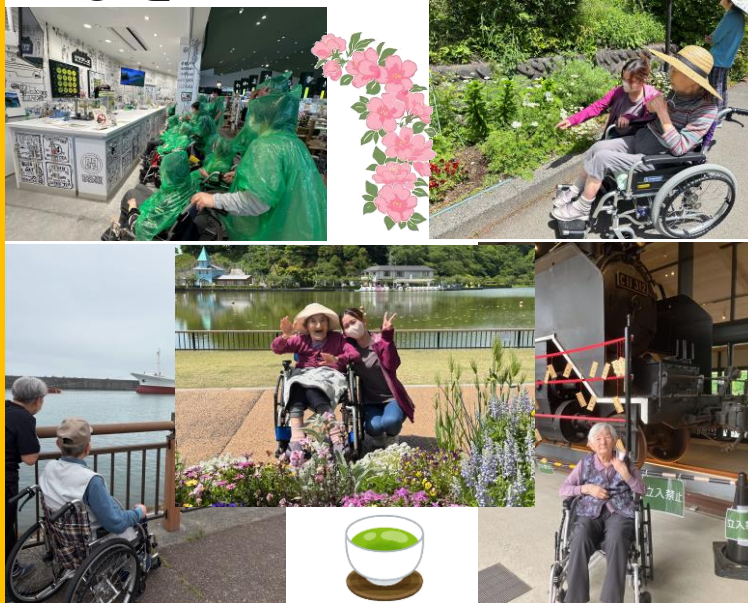
【ショートステイ】5月の様子

毎月恒例の豚汁レクでは、皆さんに具材の切り分けを手伝っていただきました。きららの敷地内で梅の実を収穫し、氷砂糖で漬けて梅ジュースを作っています。中学生の職場体験もありました。今月の作品レクはお休みをいただきました。



【特養】5月の様子

焼津や蓮華寺池公園へお出掛けし、散策をしました🌸 KADODEOOIGAWAでは緑茶ツアーズでお茶体験や試飲をし、職員も一緒に楽しませて頂きました😊👏



【コラム】1日に必要な野菜や果物の目安量

ビタミンやミネラルが豊富な野菜を摂ろう！
成人の1日あたり野菜摂取目標量は**350g以上**です。中でも**緑黄色野菜の目標量は120g以上**とされているため、残りを淡色野菜で摂るとよいでしょう。

緑黄色野菜：小松菜、トマト、ピーマン 等
淡色野菜：レタス、キャベツ、もやし 等
野菜料理**小鉢1皿分の野菜重量が約70g**なので、摂取目標量を満たすためには1日に野菜料理**小鉢5～6皿**食べることを目安にしましょう！

小鉢1皿分と数える料理
サラダ、きゅうりの酢の物、ほうれん草のおひたし 等
野菜炒め、野菜の煮物などの料理は小鉢2皿分換算しましょう。

果物は1日200gを目安に！（果物ごとの200g分の目安）
りんご：1個・みかん：2個・バナナ：2本いちご：12個

詳しく知りたい方はコチラ⇒



引用元：日本調剤 <https://x.gd/pQGGs>
「体調管理に必要な栄養素！ビタミン・ミネラル」

社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

