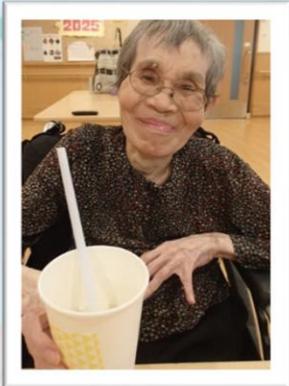


恒春の丘からのお知らせ

2025年6月号



職員紹介



こんにちは 令和7年6月より恒春の丘に相談員として勤務しております渡部弥生と申します。これまではデイサービスで働いておりましたが、ご縁がありまして、こちらの施設に参りました。ご利用者様が安心して毎日を過ごせるよう、笑顔と思いやりのある声掛けを大切に、丁寧な対応を心がけてまいります。感謝の気持ちを忘れず、ご家族の皆様にも信頼していただける相談員を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

栄養課からの お知らせ

食べ物の持ち込みに関しまして、夏季は気温や湿度が高くなるため食中毒が起りやすくなります。

そのため下記の点にご配慮・ご協力いただきますよう、お願いいたします。

- ① 手作りの食品(皮をむいた果物やお惣菜)はご持参日当日に食べられる量
 - ② ご持参の際は保冷剤・保冷パック等を活用した温度管理
- 厨房をはじめとして各課、衛生管理を徹底し恒春の丘から食中毒を発生させないように、一層の対策を行っています。
ご協力をよろしくお願いいたします。



～送付物に関して～

毎月中旬ごろに恒春の丘より、利用料請求書・領収書を送付しております。また、該当される方には各計画書も同封しており、計画書につきましては送付をもって説明に代えさせていただきます。ご不明点等ございましたら担当者より説明いたしますので、施設までご連絡ください。

特別養護老人ホーム 恒春の丘
【生活相談員】高谷 渡辺 高橋 片山 渡部
【ケアマネジャー】竹内 福田



梅雨の体調不良を乗り切りましょう！

～栄養課だより～ 2025年6月発行 管理栄養士 同前

梅雨時期は、自律神経の乱れや気圧差などで体調不良になりやすい季節です。

自律神経を整えるには、規則正しい生活が大切です。

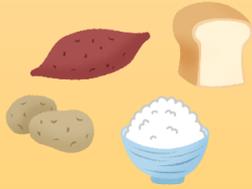
おろそかになりがちな朝食ですが、体を目覚めさせ、体内リズムを整えるためにも必要です。

休養と食事をしっかりとって梅雨を乗り切りましょう！

朝にとりたい栄養素

炭水化物

米、パン、麺類、イモ類など



たんぱく質

魚、肉、卵、乳製品、大豆など



ビタミン・ミネラル

野菜類、果物、海藻など



朝食におすすめのメニュー

納豆トースト



～材料～

食パン…1枚

納豆…1パック

マヨネーズ…適量

ピザチーズ…30g

きざみのり…適量

～作り方～

①納豆に付属のたれ加えよく混ぜる。（お好みでからしを入れても）

②パンに①を平たくのせる。

③マヨネーズをお好みの量絞り、ピザチーズを広げる。

④オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

⑤きざみのりをちらす。

納豆にしらすやツナを混ぜたり、のりの他にも大葉や長葱をトッピングなども美味しいです♪
パンに納豆??と思われるかもしれませんが美味しいです！ぜひお試しください。

