

勉強会や講習会

きららでは、職員会議や各種勉強会に、毎回多くの職員が参加しますが、ラインやスカイプのアプリを使ったライブ配信も行っています。



え～よ～だより  
(栄養)

\* 7月～9月の地場産食材 \*

- 【福知山産】メークイン・小松菜・青葱・胡瓜・さつまいも・スイカ  
トマト・ピーマン・メロン・南瓜・青梗菜・茄子
- 【京都産】ほうれん草

★お米は地元農家から購入しています。家族様より新米をいただきました

今回のえーよーな食材はメロンです。メロンは100gあたり42kcalと果物の中でも比較的lowカロリーです。メロンはバナナ以上にカリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧の予防やむくみの予防・改善にも効果があります。果肉の赤い「赤肉系メロン」には抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれ、老化防止やがん予防にも効果が期待されていますが、食べ過ぎると体を冷やしてしまうのでほどほどに…



今年度から月に1度はお弁当形式で召し上がっていただいています



九月のお弁当

医務室より 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」と「マスクの着用を含む咳エチケット」



マスクを着用する(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる



食事の前や外出後は、手をこまめに洗いましょう。水が使えない場合は、アルコール消毒なども有効です。

★職員紹介★ よろしくお願ひします

ケアワーカー



坂東 実紀 中山 尚美 佐藤 巻 西原 美寿津