



お誕生
おめでとう
* 1月～3月生まれ *



え～よ～だより
(栄養)



* 1月～3月の地場産食材 *

【福知山産】青ねぎ・白菜・かぶ・ほうれん草 など
★お米は地元農家から購入しています。

今回のえーよーな食材は【かぶ】です。かぶは根と茎葉で栄養成分が違ふ野菜です。根の部分はビタミンCや分解酵素のアミラーゼが含まれ、消化による胸やけや食べ過ぎによる胃もたれなどの不快感を解消するなどの整腸作用に優れています。茎葉は緑黄色野菜に分類されβ-カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンやビタミンCは強い抗酸化作用があり、抗がん作用や生活習慣病予防に効果的です。カルシウムは骨や歯を強くし、骨粗鬆症予防に役立ちます。根は生でも食べる事が出来ますが茎葉はアクが強いので、加熱調理をお勧めします。根と茎葉を一緒に摂ることで栄養バランスがよくなりますよ。

特定技能外国人

当法人「五十鈴会」では今年1月から3月にかけて4名の特定技能外国人を受け入れ、さらに2名が配属されました。職員やご利用者とコミュニケーションをとりながら一生懸命頑張っていますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

宋 春苓(ソウ シュンレイ) 特養・天ヶ峰ユニット



中国大連の出身で日本に来て6年目です。介護の仕事は初めてですが、介護福祉士の資格を取りたいです。子供が日本へ留学したいと言っているの、夫も日本に来て家族3人一緒に暮らしたいです。よろしくお願いします。

キン ピェ ゾン 特養・赤石ユニット



ミャンマー出身です。日本に来て5年です。介護の仕事をしたと思ったのは、私はおじいさんやおばあさんと一緒にいるのが楽しいからです。いま、介護の言葉や漢字を勉強しています。みなさんよろしくお願いします。

★新職員紹介★

よろしくお願ひします

介護職員

介護職員

グループホーム
夜勤専従



北村 渉太



西川 憲秀

宿直職員

調理職員

看護職員



松井 啓一



瀬川 淳二



大西 達朗