

PD リハビリ特化型サービス

LIFE だより



窓の外は、まるでスノードームかのように雪が降る中、「早く春よ来い!」という気持ちを込めてチューリップの壁面制作をしました。子どもっぽい印象を持たれるかなと思いつつ、今までやったことのない題材をと思い選びましたが、折り方が簡単だったこともあり気軽に参加していただけて、沢山の表情豊かなチューリップが咲きました。あたたかい春が来るのが楽しみです。

空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
△	×	○	×	○

※入浴は、現在、空きがありません。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。



お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リエデイサービス岸和田まで

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67

<https://linie-group.jp>

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

リエデイサービス岸和田

検索



春野菜の効能と特徴

管理栄養士：田代

春野菜は、冬の間に溜まった老廃物を排出し、体を目覚めさせる働きがあります。デトックス効果が高く、新陳代謝を促進する栄養素が豊富です。ここでは代表的な春野菜の利点を紹介します！



菜の花

★おすすめの食べ方：おひたし、和え物

β-カロテン・ビタミンC

免疫アップ

食物繊維

腸内環境改善

イソチオシアネート(苦み成分)

デトックス効果

菜の花はきれいに洗って一口大に切り、1ℓの湯に 5g の塩を加え、茎を 1 分、穂先を 30 秒茹でてざるに上げます。ゆで汁は耐熱皿に 200ml 移し、醤油、みりん各大さじ1を加え、600W のレンジで 40 秒ほど加熱して煮切ります。粗熱が取れてから菜の花を浸し、冷蔵庫で 10 分程置いて完成です。



たけのこ

★おすすめの食べ方：土佐煮、タケノコご飯

食物繊維

便秘解消

カリウム

むくみ予防
塩分排出作用

アスパラギン酸

疲労回復

あく抜きしたタケノコの穂先はくし切り、根本はいちょう切りにし、鍋の煮汁（水 300ml と砂糖大 1、みりん大 2、しょうゆ大 2 と 2/3）が沸いたら、タケノコを入れます。再沸騰したら弱火で5分煮ます。鰹節15g加えて5分煮詰めたら完成。



免疫力を高めることで、風邪やアレルギーの対策になり、疲労回復や代謝の促進によって、新生活の疲れを回復してくれる効果もあります。春野菜は、冬に溜まった疲れを癒し、暖かい季節に向けて体を整えてくれる強い味方！旬の食材を取り入れて、元気に春を迎えましょう。



今後の予定

3/10～3/14 桜制作



受診した際にはお薬手帳を持ってきてください

Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田