

【発行】
社会福祉法人
いずみ会
看護小規模多機能型居
宅介護リンデンバウム
2023 11月発行 No.5

看護小規模多機能型居宅介護リンデンバウム にちにちこれこうじつ 日々是好日

〒010-0817
秋田市泉菅野二
丁目17-11
☎896-5885
FAX862-3170
✉rinden-kantaki
@gaea.ocn.jp

風景描写 ☆ 冬へ向かって!!



10月
ハロウィンパーティ
を楽しみました。



ウェルビュー-幼稚園の子供たちが
遊びに来てくれました
看多機の皆さんも仮装を楽しみ
大変喜ばれていました。



芋ほり頑張りました



土ほらい作業中

モ
イ
い
ね
サ
ツ
マ
イ

「大根が育ちました」



今年の「リンデン」ファーム最終は大根が閉めま
す。ジャガイモ・サツマイ
モ・枝豆と沢山の収穫
でした。感謝です。!

大根に含まれる栄養素のうち主なものは、ビ
タミンC、消化酵素、イソチオシアネートの3つで
す。ビタミンCには、体内の活性酸素を取り除く
抗酸化作用があるとされます。抗酸化作用によ
って、免疫機能の低下を抑える効果や美肌効
果が期待できます。大根に含まれる消化酵素
は、デンプンを分解するアミラーゼ、タンパク質を
分解するプロテアーゼ、脂質を分解するリパーゼ
です。特にアミラーゼには、消化を促進する作用
があります。二日酔いなどの、胸焼けや胃もたれ
を防止する効果もあるとされています。大根の辛
み成分となっているのが、イソチオシアネートで
す。抗菌作用や血液をさらさらにして血栓を予
防する効果も期待できます。
大根の葉にも沢山の栄養素が含まれています

「大根の葉のふりかけ」 材料

ダイコンの葉 1本分

しょうゆ 大さじ1 **ごま油** 小さじ1

塩昆布 お好みで **顆粒だし** 小さじ1

①大根の葉を**みじん切り**にします

②フライパンに**みじん切り**にした葉を入れて火をつ
けます。

③炒めて水分が出て来てある程度水分がなくな
ったら塩昆布を入れます。

④醤油と出汁で味を整えたら完成

最後に胡麻油を少しだけ垂らします

お知らせ ボランティア募集中!!

庭づくり・話し相手・お茶だしなど短時間のご協力です。

関心のある方はぜひご連絡ください

★体操教室 12月14日(木) 14時～ 第2木曜日

★リンデンバウムカフェを毎月第4月曜日 14時～開催

・11月27日は14時～から「ホルン演奏会」です。

・12月25日は「歌など色々とお楽しみ」

【あとがき】先日11月1日でオープンから1年を迎える事が出来ました。ご利用者様、ご家族様をはじめ沢山の皆様からのご支援に感謝申し上げます。またスタッフ一同今後も努力を重ねてよりよい施設を目指して参ります。今後とも宜しくお願い申し上げます

(看護小規模多機能型居宅介護リンデンバウムスタッフ一同)