

すまいるNEWS

R3
1月号

Vol.40

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和2年12月1日 現在の情報となります。)



看護師による訪問

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|---|---|---|---|
| 午前 | △ | △ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

リハビリ療法士による訪問

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|---|---|---|---|
| 午前 | △ | △ | ○ | ○ | △ |
| 午後 | △ | ○ | ○ | ○ | △ |

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間 : 平日 8:30~17:30
(盆・年末年始除く)

訪問エリア : 米子市、境港市
伯耆町 (旧岸本町エリア)



【今月のコンテンツ】

冬が旬の食べ物を美味しくいただきますよう



冬が旬の食べ物は、寒い時期を乗り越えるために大切な栄養が豊富です。寒い冬は旬の食材を使って体の中から温まる食事を心掛けましょう。

根菜類

にんじん・ごぼう・里芋・サツマイモ など



水分が少なく、ビタミンCやE、鉄などのミネラルを含むものが多いです。ビタミンEは血行促進、ミネラルはたんぱく質が体内で活用されるのに必須とされています。

硬めの物が多いため、煮物やスープなどで軟らかくすると食べやすいでしょう。

果物

みかん、きんかん、いちご など



冬の果物にはビタミンCなど、風邪予防にかかせない栄養素がぎゅっと詰まっています。ただし、食べ過ぎると体を冷やす原因にもなりますので気をつけましょう。

魚介類

たら、はたはた、ふぐ、ぶり など



冬の魚は寒さが深まるほどに脂がのり、身がしまって旨味が増すと言われています。魚介類を使った鍋物がお勧めです。



☆すまいるコラム☆

**新年あけまして
おめでとうございます**



コロナ禍で大変だった2020年が終わり、新たな一年が始まりました。この一年が皆さまにとって幸多き一年となりますよう祈念しております。久しぶりの大雪で大変な年明けでしたが、今年も笑顔をお届けられるようスタッフ一同がんばりますのでよろしくお願い致します。（坪倉）