



たるみの空から



～支援員室より～

少しずつ寒さも和らぎ、花の蕾も膨らみ、少しずつ春が近づいてきているのを実感してきますね。今月は WBC が 4 年ぶりに開催され、始まる前から盛り上がっていますね。私も今からワクワクしています。

今年度は全体日帰り旅行を実施でき、新型コロナウイルスのあり方も少しずつ変わってきた 1 年でしたね。3 月 13 日からは屋内のマスク着用も個人判断になり、2 類から 5 類に移行する事も検討されています。来年度以降はマスク等も気にせず、今まで出来なかった事も出来るようになるといいですね。皆様が安心してセンターに通えるよう、引き続き感染症対策に気を付けていきたいと思います。

(副主任)



～栄養士より～



春先は暖かい日差しを受けて命が芽吹く季節。春が旬の食材といえは何が思い浮かぶでしょうか？

年中食卓に登場するわかめも旬は3～5月。11月ごろに発芽し、初夏に成熟しますが、若いほど味が良いため、春に水揚げされます。

わかめの独特の「ヌルヌル成分」その正体は、水溶性の食物繊維です。便通をよくして有害物質や余分なコレステロールなどを吸着して排せつするので、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。

和え物に酢の物、お味噌汁などプラスただけで食物繊維を補える優れたもの、和食には欠かせない身近な食材わかめの給食で人気のあった洋風アレンジをご紹介します。

【わかめと筍のペペロンチーノ】

みじん切りのにんにく、輪切りの鷹の爪、オリーブオイルをフライパンに入れ弱火にかけます。香りが立ったらゆで筍を加え軽く炒め、戻したわかめを加え、白だし少々と塩こしょうで味を整えて出来上がり。

筍とわかめはお惣菜の若竹煮を使用しても手軽に味付けなしでアレンジできます。

身近な旬の食材わかめをいつもと違う味付けで頂いてみてはいかがでしょうか。

(管理栄養士)

日々の様子…♪



ミニストップさん
より恵方巻を頂き
ました😊



宙グループで卓球大会!



避難訓練をしました!



～お知らせ～

3月31日(金)は年度最終日となり、14:00でサービスを終了させていただきます。
自力送迎の方は14:00までにお迎えをお願いします。送迎利用の方の到着時間は、
後日ご連絡させていただきます。

【発行】社会福祉法人 ヨハネ会

「神戸市立西部在宅障害者福祉センター内 神戸市立自立センターたるみ」

〒655-0006 神戸市垂水区本多聞7丁目2番3号 (078) 787-5708

「神戸市立自立センターたるみ分場」

〒655-0884 神戸市垂水区城が山2丁目2番3号 (078) 753-3099