



皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
日頃より、ご入居者様、ご家族様ならびに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができたことを心より御礼申し上げます。
さて、2024年は十干では甲、十二支では辰にあたるため、甲辰（きのえたつ）の年となります。甲とは「甲乙丙丁～癸」の始まりであり、物事の始まりと捉えることができ、辰は発芽した植物がしっかりとした形になる、勢いと大きな力、成功と例えられております。この二つが合わさる甲辰は、新しいことを始めて成功する、いままで準備してきたことが形になるといった、実りある年になると言われております。
長崎の地に於いても昨年からの長崎駅周辺の再開発に始まり、今年は長崎スタジアムシティ完成と新たな街としての期待が寄せられています。
私たちも、これまで培ってきたものを成長の糧とし、今後、更に飛躍し、信頼と業績の向上につなげていけるように、一日一日を大切に、丁寧な施設運営に努めてまいりますので、本年も、これまで同様の皆様方のご支援、ご協力を心からお願い申し上げます。
2024年のご入居様、ご家族の皆様にとって、幸多い一年でありますことをご祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。 施設長 野田 孝弘

～冬の野菜を食べましょう！～



冬に旬をむかえる「冬野菜」には白菜や大根、ほうれん草などがあります。寒さで凍ることがないよう、水分が少なく、細胞に“糖”をたくわえやすくなります。甘くて美味しいと感じるのはこのためです。また、旬の野菜は栄養価が高いのも特徴です。野菜の栄養やうま味が溶け出した鍋やスープ、煮物など、温かい料理を食べて身体を温めましょう。



1月のおすすめ食材

<大根>

大根は、涼性で体内の余分な熱をとり、肺を潤す作用も併せ持っているため、咳や痰などを改善する働きがあります。代表的な栄養素としてはビタミンCが挙げられます。風邪をひきやすい季節にはとくに、ビタミンCを意識して摂ることが望ましいです。

<ねぎ>

ねぎは、辛味のある食材なので気の巡りや血行を促進する働きがあります。また、消炎や解熱の作用があり、寒気を伴う風邪などの症状緩和におすすめです。ねぎ特有のにおいは、アリシンによるものです。アリシンは、殺菌効果や血行促進、疲労回復、食欲増進などの働きがあります。

【お問合せ】

介護付有料老人ホーム よつば
〒852-8061 長崎市滑石5丁目9番51号

☎ 095-856-9608

FAX : 095-855-8900

E-mail : yotsuba@arion.ocn.ne.jp



12月

イベント・行事



12月23日クリスマス会を開催致しました。
1階70Aで開催する事が出来ませんでした。3階70Aにて歌を歌ったりクイズをしたりしてみんなで楽しいひと時を過ごしました。
クリスマス会の後は、ケーキとコーヒーをみんなで一緒に食べました。



消防訓練を行いました

2023年11月22日(水)消防訓練を行いました。
今回は、2階洗濯室から出火した想定で、初期消火と避難誘導、避難完了報告まで行いました。
又、水消火器の実練習を行い、有意義な消防訓練となりました。



本年も宜しくお願い致します。

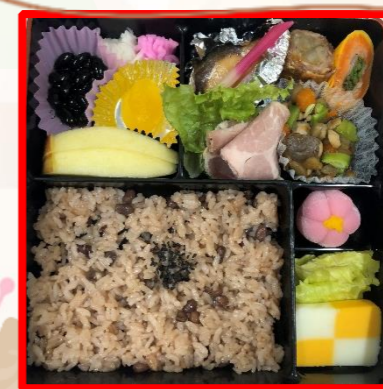
1月

Happy New Year 2024

年越しそば

元旦のお祝膳

新年会おせち



令和6年1月4日(木)新年会を行う予定でしたがインフルエンザが確認された為、感染拡大を防ぐため今年も中止致しました。それでもお正月の美味しいご馳走に皆さん喜んで、お腹いっぱい食べられました。

お正月祝い御膳
お品書き
お雑煮
鶏肉 蒲鉾
かっお菜 人参 生椎茸
おせち料理
赤飯 錦玉子 やわらか黒豆
芋きんとん 花餅
酢かぶ ぶりの照焼き
牛肉ごぼう巻き 鮭の錦系巻き
いりどり
新年明けましておめでとうございます。
皆さまが健康で元気に過ごせますよう。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。
介護付有料老人ホームよつば 職員一同
令和六年一月四日