



# さくら便り

発行日:2024年12月

## 虹の会の取り組み ～10の基本ケア～

社会福祉法人虹の会 ヘルパーステーションさくら  
〒661-0975 尼崎市下坂部3丁目2-40あまの里1階  
TEL:06-4960-7201 FAX:06-4960-7202

利用者様の心に寄り添うケアをおこないます

**住み慣れたまちで、住み続けられる**ように社会性と暮らしを護る介護計画をつくります。職員はチームケアに取り組み、ご利用者様やご家族様をサポートします。

何のために? ◎個別の暮らしを考えるため

ポイントは? ◎ご利用者様ご本人やご家族様が参加する  
◎全員がアセスメントする

効果として ◎暮らしを取り戻す  
◎情報が共有できる



## 今が旬の『れんこん』

### 【縁起物としても活躍のれんこん】

れんこんは、「見通しがきく」としてお正月やお祝いの席に昔から欠かせない、縁起のよい野菜です。

漢字では「蓮根」と書きますが、実際に私たちが食べているのは、根ではなく、地下茎(ちかけい)と呼ばれる茎が膨らんだ部分です。



### 【れんこんの嬉しい効果】

風邪予防や肌荒れ、ストレス解消などに効果のあるビタミンCが豊富。れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため熱で損失しにくいの特徴。高血圧予防に期待できるカリウム、便秘の予防・改善に効く食物繊維も含まれています。

### ～おすすめレシピ～

すりおろしれんこんを使ったスープです。和・洋・中お好みの出汁に、おろしたれんこんを加えると、でんぷんのでトロとした仕上がりにな



## 今月の脳トレ

左右の絵には7カ所の違いがあるよ 探してみてね



## 前回の答え

