



9月1日は防災の日

毎月1回、定期的に防災訓練を行い、緊急時のご利用者様、職員の安全確保の手順を確認しています。その他にも、週に1度、災害・防災に関するシュミレーションを行い、万一の事態に備え、落ち着いて対応できるよう意識を高めています。

9月は防災強化月間として、消防署の協力の下、お子様も一緒に避難訓練を行いました。

オープンより2年半、まだまだ、課題は多く、日々模索中ですが、お子様ならびにご家族様に安心してカリヨンをご利用いただけるように心がけています。



栄養コラム 小松菜で免疫力アップ

寒くなってきましたね！寒さとともにおいしくなってくる小松菜。カリヨンの杜でも、ミキサー食の献立に組み込んでいます◎

小松菜などアブラナ科の野菜にだけ含まれる、イソチオシアネートという成分。免疫細胞の数を増やす働きがあるといわれています。ビタミンEやβカロテンも豊富！こちらにも免疫賦活作用があります。

イソチオシアネートは熱に弱いため、生で食べるのがオススメ。りんごを加えて飲みやすくスムージーはいかがですか♪

☆小松菜とリンゴのスムージー☆

<1人分>

小松菜 1束
リンゴ 1/4個
豆乳 100cc



小松菜とリンゴを細かく切って、豆乳とともにミキサーにかけるだけ！きれいに混ぜれば出来上がり。

編集後記

玄関前にボランティアの方々に飾っていただいたクリスマスイルミネーションがライトアップされています。肌寒い時間帯になりますが、キラキラ光るエントランスをぜひ、お楽しみください。

この一年、たくさんのご利用者様・ご家族、ボランティアの方々にご支援いただき、カリヨン全体が季節折々の姿を楽しむことができるようになりました。ご協力に感謝申し上げますとともに、引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

