



居宅訪問介護部
〒768-0023

観音寺市古川町97番地2
TEL : 0875-24-0999
FAX : 0875-24-9978

ラーフ通信

居宅訪問介護サービス

「免疫力を高める食べもののお話」

免疫力を高める食べもの

◎蓮根・ジャガイモ・ブロッコリー この食材にはビタミンCが多く含まれ白血球を強化してくれます。感染力等に対する抵抗力を高める食べもの

◎ごぼう、蓮根、ブロッコリー この食材には、抵抗力をつける食物繊維の成分が多く含まれます。免疫力と抵抗力

◎南瓜 南瓜には、三大抗酸化ビタミンである「ビタミンE」「ベータカロチン」「ビタミンC」がたっぷりです。ベータカロチンは目の疲労を癒す効果もあるそうです。根菜と夏野菜のカレーはいかがでしょうか！

日ごとに暑くなってきました。コロナの予防に努力を続け、水分と塩分補給を。

大切な人のため、自分のため、感染予防に自己に厳しく、身を引きしめてまいります。コロナの収束を祈るばかりです。どうぞ御身体御自愛くださいますように。いつもありがとうございます。

介護部 西山 江美子

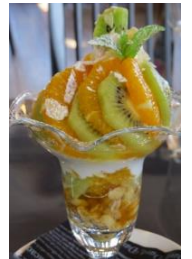


〒768-0040
観音寺市柞田町丙1060-1
TEL : 0875-82-9520

あっという間に春が過ぎ去り、季節はもうすぐ梅雨に入りますね。Riiruのレストランでは6月より新メニューがスタートします！トマトやパプリカをたくさん使用し、さっぱりと食べられる、スタッフからも大絶賛のモーリヨソースのハンバーグや、旬の枝豆のクリームソースライス。またカフェタイムには果物がたくさん入ったアイスフルーツティーやヨーグルトを使用した冷たいデザートをご用意しております。

そして美容室では、縮毛矯正キャンペーンとして、縮毛矯正を施術された方を対象にミニアイスとドリンクをサービスさせていただきます。6月も内容盛りだくさんのRiiruで、皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

職業指導員 大西 祐子



(左上) オルトラナーソースのオムライス
(中央下) ホエー豚のベーコンと焼きパイナップル添え
バーベキューソースのハンバーグ
(右) 夏パフェ

発達障がい者の居場所支援センター



ウィズだより



〒768-0072
観音寺市栄町3丁目5-3-2
TEL : 0875-24-8111
FAX : 0875-24-8141

新型コロナウイルスが世界中に広まり、毎日テレビでいろいろな情報を耳にします。私たちがこれまでの生活の中で経験したことがないほど、どんな人も「コロナウイルスに感染してしまうかも...」という全く同じ不安を抱えてしまいました。

しかし、私は不安な事が同じ今だからこそ、人を思いやることの大切さや、一丸となり災害を乗り越えていく、協力する心がはぐくまれるのではないかと考えています。辛い気持ちは一人でなくみんなで抱きしめ、辛抱した後は、新しいキズナが生まれたらいいなと思っています。

支援員 毛利 和枝

- ☆ 観音寺市役所内 1階の窓口前
毎月第2水曜日 12:00~
- ☆ フレッシュショップ トマト
観音寺店外のテントの下
毎月第1第3水曜日 12:00~
- ☆ 山本町 橋本病院 1階のエレベーター前
毎月第4水曜日 11:30~

営業時間

月曜日～金曜日・第2土曜日
午前11:00～午後5:00
土曜日(第2土曜を除く)
日曜日・祝日は**定休日**です。





やまももだより

世界を震撼させている新型コロナウイルスの影響で、各種イベントが中止となり、やまももでは調理作業の提供が激減しています。

現在はこれまで同様にスーパーや市役所での、パン、焼き菓子の販売に限って継続しており、マスクの着用はもちろん手袋の装着、定期的なアルコール消毒をしながら衛生に十分配慮し販売活動をしています。

さて、やまもものパンは改良を重ねることで、味も食感も自信をもって製造・提供しています。『STAY HOME』が提唱され、ご家族で過ごす時間も増えているこの機会に、やまももの焼き菓子や焼き立てパンはいかがでしょうか？

パンの種類やご希望などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

職業指導員 渡辺 澄衣

＜6月/7月販売・行事カレンダー＞

	火	水	木	金	土	日
	9 Aコープ豊南 10:00～ 12:00 福祉センター 12:00～ 13:00	10 ふたば保育所 14:00～ おおとよ荘 15:00～	11 やまももパン 販売 12:00～ 13:00	12	13 観音寺コープ 10:00～ 12:00	14
15	16 Aコープ豊南 10:00～ 12:00	17 観音寺市役所 12:00～ 13:00	18 やまももパン 販売 12:00～ 13:00	19 西部養護学校 14:30～ 15:30	20	21
22	23 Aコープ豊南 10:00～ 12:00	24 三豊市役所 12:00～ 13:00 ふたば保育所 14:00～	25 やまももパン 販売 12:00～ 13:00	26	27 Aコープ豊南 10:00～ 12:00	28
29	30 Aコープ豊南 10:00～ 12:00	7/1 三豊市役所 12:00～ 13:00	2 やまももパン 販売 12:00～ 13:00	3 福祉センター 12:00～ 13:00	4	5
6	7 Aコープ豊南 10:00～ 12:00	8 ふたば保育所 14:00～ おおとよ荘 15:00～	9 やまももパン 販売 12:00～ 13:00	10	11 観音寺コープ 10:00～ 12:00	12

～やまももの人気ランキング～

パン	焼き菓子
1位 しおぱん	1位 ショコラパウンド
2位 ソーセージドック	2位 スノーボール
3位 季節のパン	3位 ラスクッキー



＜やまもも施設外就労＞

- ・ニンニク収穫（琴平町、善通寺市、三豊市）
- ・玉ねぎ収穫（室本町）
- ・ぐろーぶる農人（大野原町）
- ・ニッショー（皮剥作業）
- ・アイフル清掃
- ・国交省簡易パーキング維持管理（月、水、金）
- ・三豊総合病院花壇管理（毎月曜日）
- ・＜施設外作業＞
- ・観音寺総合公園自販機清掃（毎月第1月曜日）

ラフ
クレド

昨日より今日、そして明日につながる一つの行動が、法人と私の将来を左右します。