

板口イだより

Spring

VOL. 89

IMSグループ 広報誌フラザイムス

「フラザイムス」はご利用者・ご家族の皆さまに施設内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えるコミュニケーションペーパーです。



特集

◆イベント・行事

◆お家で簡単健康レシピ

◆季節の作品展

ビデオ
通話

LINE (ビデオ通話) 面会のお知らせ

Line友達追加はこちら

LINE (webを通じて無料でビデオ通話等ができるサービス) を活用し、ご家族とご利用者のビデオ面会ができる環境を設置しております。

予約受付は専用電話にお願いします！

080-9435-5985 (9:30~12:00/15:00~17:30 月~金 (年末年始除く))

面会については感染状況により対応が変更になる可能性があります。詳しくはHPをご参照ください。



イベント・行事

1月

新年会



2月

節分



3月

ひな祭り



*行事の際、写真を撮影し広報誌へ掲載させて頂く場合がございます。気になる方はお申し出下さい。

お家で簡単健康レシピ

一品でバランスよい



【栄養価】(1人あたり)

エネルギー：444kcal
炭水化物：58.1g
たんぱく質：19.7g
脂質：12.8g
塩分相当量：1.6g

【材料】(1人あたり)

- | | | |
|--------------|-----|---------------|
| • ご飯・・・140g | } A | • 卵・・・1個 |
| • 鶏挽肉・・・50g | | • 塩・・・少々 |
| • 本つゆ・・・10g | | • ほうれん草・・・40g |
| • おろし生姜・・・3g | | • 本つゆ・・・5g |

【作り方】

- ①ほうれん草は茹で、本つゆで味を付ける。
- ②鶏挽肉とA調味料を合わせる。電子レンジで1分加熱を行う。一度取り出しよく混ぜる。様子を見ながら再度1分加熱する。
- ③卵と塩を合わせて溶く。電子レンジで30秒加熱を行う。一度取り出し混ぜる。様子を見ながら再度30秒加熱する
- ④彩りよくご飯の上に飾る。

季節の作品展

春と言えば【桜】ですね
コロナ禍でお花見が出来な
かった方も今年はお天気
の良い日に公園などお出
かけてみてはいかがでしょうか



介護老人保健施設 医療法人社団 明芳会
板橋ロイヤルケアセンター

〒174-0063
東京都板橋区
前野町3-46-3
Tel: 03(5915)2677
HPアドレス:

https://ims.gr.jp/itabashi_royal/

