

テク/エイド便り 2017年 1月号

人物紹介のコーナー

今月ご紹介させていただくのは、
テイサービス所属の三村さんです。
またヘルパーとしても勤務されています。

◆介護の経験はどのくらいですか
トータル15年くらいです。

◆得意な料理を教えてください！
特にありません。

クックパッドなどで見ながら作ってます。
しゃしたものは作れません…

◆「××をしている時が幸せ♡」と思うことはなんですか
一人でポーっとテレビを見て、バカ笑いしている時。
甘いものを食べている時が幸せです♡

◆スバリ！今年の抱負をお願いします
健康に気をつけて、笑顔で過ごします！



三村 かずみ

新年、明けましておめでとうございます！

昨年にご利用者様、ご家族の皆様にご支援、ご協力を頂戴し心より感謝申し上げます。
本年もご愛顧いただく皆様に、安心・安全なサービスが提供できるように努めて参ります。
本年もよろしくお願い致します。



今月のイチオシ*レシピ

簡単！お手軽！七草粥

＜材料2人前＞

ご飯	茶碗1杯分(150g)
水	3カップ
お塩	少々
だしの素	小さじ1
青菜(大根の葉、春菊など)	80g

＜作り方＞

- ①鍋にご飯、水、お塩を入れ火にかけ、煮立ったら弱火にし10分ほど煮る。
- ②青菜は塩ゆでし、冷水にとって冷まし水気をしっかりと切り、みじん切りに。そこにだしの素を加えて混ぜておく。
- ③①のお粥に、②の青菜を加えて、ひと煮立ちしたらできあがり★



春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずしろとは、大根のことです。
今回はスーパー等で簡単に手に入る青菜を使ってのレシピです。
是非一度ご賞味くださいませ！

サンライズ津山

(岡山県登録、国土交通省、厚生労働省共管)

☎0868-22-8980(代表)

〒708-0862

岡山県津山市横山 409-7



入居者募集中

老人協宿舍あおやま

(高齢者優先賃貸住宅)

☎079-267-2797

〒671-2222

姫路市青山4丁目8-5



入居者募集中

(株)テク/エイドケアセンター姫路

☎079-267-6303

(代表)

〒671-2222

姫路市青山5丁目10番19号

ホームページリニューアルしました！

<http://www.techno-aids.com>

お気軽にお問い合わせください。

エイジフリー姫路居宅介護支援事業所
パナソニックエイジフリーショップ姫路
あいヘルバーステーション
あいテイサービスセンター
あい福祉タクシー

