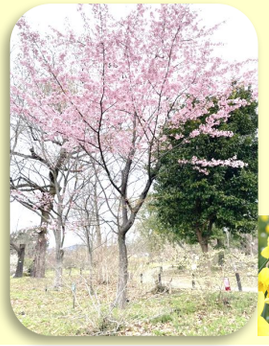
LOHAS便り

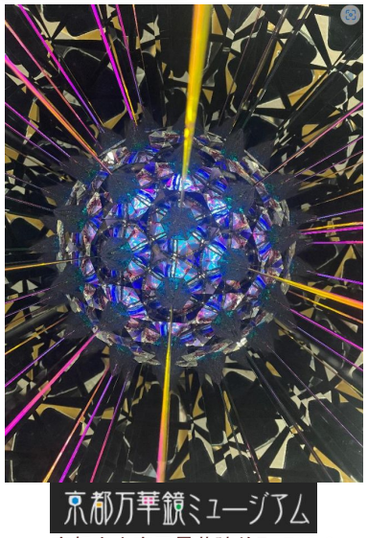
2025/05/01 Vol.80

新緑がまぶしく、自然の息吹をより一層感じる季節となり、パワーを日々いただいている気がします。
爽やかな風が心地よい反面、体調や気分にも影響が出やすい時期でもありますので、ご無理なさらずご自身のペースを大切にしてくださいませ。
これからどんどん気温も上がりますので、水分補給を忘れず暑い夏に備えてまいりましょう。

京都府立植物園に行ってきました

気候も良くなり、桜が咲き始めた頃に植物園に行きました。
約60品種・35,000球のチューリップが園内に咲いており、
スイセン、バラなどたくさんのお花が咲いておりました。
園内には約12,000種類もの植物が植えられており、
陽気な平日の中、ゆったり周ることができ心地よくとても癒される時間となりました。
是非行かれてみてはいかがでしょうか。





京都万華鏡ミュージアム
京都市中京区曇華院前町 706-3
075-254-7902　毎週火～日・祝
10:00～18:00（最終入館17:30）

チームBeeよりおすすめスポットです

爽やかな風に誘われ、
どこかに出かけたくなる季節となりました。
日々の疲れをいやしてくれる
こんなスポットはいかがでしょうか？
常時40種類ほどの万華鏡を
手に取ってみることができます。
一つ一つの万華鏡の世界に、心奪われます。
1時間に1回投影式万華鏡もあり
部屋一面万華鏡のきらびやかな世界が広がります。
また、自分で万華鏡を作ることもできます。
ぜひ、小さなのぞき穴の向こうに繰り広げられる
小宇宙を体験してみてください。

Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

イワシの栄養価がすごいんです！

イワシの竜田揚げを作りました。
DHA、EPA、カルシウム、ビタミン D、鉄分、タウリンなどが豊富でこれらの栄養素がバランス良く含まれているため、
脳や神経組織の発育や機能を高め記憶力や学習能力の向上にも役立ちます。貧血を予防し、血液を正常に保つ働きがあり心臓、骨の健康に役立ちます。
食べるだけで必要な栄養効果が抜群です！

♪カンタンレシピ♪

①イワシを開き、塩をまぶす
②片栗粉を均一にまぶす
③多めの油でカラッと揚げる！
※片栗粉は、ビニール袋に入れてまぶしがちですが、
丁寧につけると食感もサクサクに変わります。
3ステップで出来上がり♫

皆様の作品集です

TU様　作品

K様　絵葉書

TA様　獅子舞

エビネの花が咲きました。
縁起が良いので獅子舞と名付けました

ヘルパーステーション オーキッド　林田（はやしだ）　和也（かずや）

2024年7月より入職しました、ヘルパーの林田和也と申します。
香川県の丸亀市出身で、毎日食べても飽きないぐらい、うどんがホントに美味しい所に住んでいました。
訪問介護は初めてで、ご利用者様、先輩スタッフを通じて、日々気づき、学びがあり、とても充実した日々をすごさせていただいています。
今後も皆様の繋がりを通して、自身の成長と、皆様に貢献できるよう心を込めて尽力していきたいと思っておりますので、是非とも宜しくお願い致します。

次回は6月の発行となります

合同会社　LOHAS　KYOTO　ヘルパーステーション　オーキッド
訪問看護ステーション　ライラック
相談支援事業所　ヒヤシンス
京都市左京区下鴨前萩町19
TEL(075)706－7620　FAX(075)706－8017