

レッツ倶楽部 いわき平窪
介護保険事業所番号:0770407146
いわき市平下平窪字諸荷90番地3
TEL:0246-22-4976
FAX:0246-22-4977
作成者 草野 千恵美

～通所介護 & 介護予防通所介護 半日型 デイサービス～

レッツ倶楽部いわき平窪のご利用定員が20名様に増えました!!

この度、レッツ倶楽部いわき平窪のご利用定員が、午前・午後共に15名から20名に変更となりました。今後も皆様にご満足いただけるよう、お一人お一人と真剣に向き合い「レッツ倶楽部いわき平窪」ならではのサービス、想いを感じていただけるよう日々頑張っております。今後とも、レッツ倶楽部いわき平窪をよろしくお願い致します。

新しい仲間をご紹介します!!よろしくお願い致します!!

■リハビリトレーナー 保坂 祐香 (ほさか ゆか)

はじめまして！新しくレッツ倶楽部いわきの仲間に入りました、リハビリトレーナーの保坂と申します。介護の仕事は初めてで慣れないことばかりですが、日々経験を積んでこの仕事に早く慣れていきたいと思っております。笑顔でご利用者様とのコミュニケーションをとり、介護に関しての知識や技術を身につけ、ご利用者様に信頼していただける存在になるように頑張ります！どうぞよろしくお願い致します。



レッツ知恵袋 ご利用者様の「N.N.様」さんから教えていただきました。

「ほうれん草のひき肉あんかけ」の作り方について

ほうれん草は貧血・冷え性の予防改善・便秘に効果的とされています。ビタミン・鉄分を多く含み美肌・むくみ・風邪の予防にも有効的です。

■材料 (2人分)

ほうれん草1束、豚挽き肉150g、ニンニク1かけ、スープの素1個、サラダ油大5、ごま油小1/2、醤油大2、砂糖小1、胡椒、片栗粉

■作り方

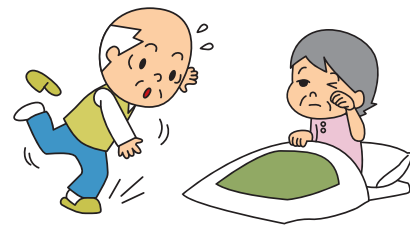
- ①ほうれん草は5cmの長さに切り、ニンニクはみじん切り
- ②サラダ油大3を熱し、ほうれん草を強火で炒め塩小1/2で味をつける。
- ③サラダ油大2にニンニク、ひき肉、醤油大2、砂糖小1、胡椒を入れ香ばしい香りが出たら、水カップ1、スープの素を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れ水気をきったほうれん草にかける。



「ほうれん草のひき肉あんかけ」で元気に冬を過ごしましょう！為になるお話をありがとうございました！

「次にあてはまる方は是非ご相談下さい」

- ☒ 最近外出する機会が減ってきた。
- ☒ 熟睡できなくなってきた。
- ☒ ちょっとした段差につまづくようになってきた。
- ☒ まる1日のデイサービスでは退屈してしまう。
- ☒ ご自宅での生活を、安心安全に続けていきたい。



- 無料体験随時受付中!!
- 送迎いたします。
- 対象者 介護認定を受けられた方

介護認定をお考えの方「介護申請手続き」についても、ご相談承ります。

リハビリ+ステーション
Let's Enjoy Training School
LET'S 倶楽部
いわき平窪

スナップ写真集

今月号はご利用者様のスナップ写真をお届けします。
リハビリの合間に見せていただく笑顔はとっても素敵です!



道路に生えるど根性ネギをご存知ですか!?

ご利用者様の送迎時に通る平川橋に一本だけ生えているネギを発見! 少しの土とスペースに力強く生えている姿に思わずカメラのシャッターを切ってしまいました。車の排気ガスにも負けずすくすく成長している姿を見ていると、どんな困難にも負けないで頑張れ! と言っているように感じます。このネギのようにご利用者様に楽しくパワーリハビリに取り組んでいただけるようスタッフ一同成長していきたいと思ひます。



HAPPY BIRTHDAY

10月お誕生日のご利用者様をご紹介
M.M様 M.K様

