



## アイリーデイサービス サラダバー

大地の栄養をたっぷり取り込んだ代官山Vegewestの健康野菜と当施設アドバイザーの石黒医師監修でお送りするスーパーコラボの第1回目を4月23日に実施しました。

野菜は無農薬、減農薬、有機で育てられた10種類！



- ・レタス
- ・赤茎ほうれん草
- ・赤大根
- ・白菜の花芽
- ・さつまいも（シルクスweet）
- ・そら豆
- ・ひじき
- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー
- ・フラガール（トマト）

ドレッシングはオリーブオイル+塩、もろみ味噌で頂きました。

この塩はミネラルが豊富で、塩っぱさは弱いです。もろみ味噌はそのまま食べても乳酸菌が豊富で腸内環境に最適です。



### 4月はお花見

『交通公園』へお花見に行きました。お天気もよく、桜も満開でとっても気持ちよく過ごせました(\*^-^\*)♪



### ★レクリエーションのご紹介★

【← コースターづくり】  
小さいガラスタイルを並べることで、指先のリハビリとカラーコーディネイトを考えることで脳トレの効果も期待できます。左下の作品はアイリーのロゴマークです♪

【輪投げ →】  
『輪を掴むことによる指の力』『輪を投げる効果的な腕の運動』『よく狙う集中力と絶妙な力加減』のトレーニングを目的としており、自分の飛距離から考えの狙うなど脳にもいい刺激になります。



## 今月のベストショット（4月お誕生日の利用者さま）

