



青い鳥通信10月号



青山訪問看護ステーション

健康的な食材、きのこを楽しもう！



日々朝晩が涼しくなってきましたね。暑かった夏も終わり、いよいよ秋に入ります。

秋といえば、「食欲の秋」ですね。

きのこは栄養素を豊富に含んでいます。食事に取り入れて健康的に過ごしましょう。



「しいたけで免疫力をサポート」

しいたけには、豊富なビタミンDと食物繊維、悪玉コレステロールを排出するエンリタデニンなど、健康に役立つ成分がいろいろ含まれています。

また、NK細胞やリンパを活性化して、免疫機能を高める働きもあります。

長く、コンスタントに食べることが大事なので、毎日のおかずに脇役として使うのがおすすめです。



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	△	△	△
午後 13:00~17:00	△	○	○	△	△	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	△	○
午後 13:00~17:00	○	△	△	○	△	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 2-5-14 TEL 072-952-4174
FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

