

青い鳥通信 3月号

青山訪問看護ステーション羽曳野



旬の果物「いちご」の健康効果

これから旬を迎える「いちご」。店頭にはいちごが並び、ケーキもいちごが飾られるだけで、可愛らしくもあり豪華にもなります。そんないちごは甘くて食べやすいだけでなく、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。

☆ビタミンCが豊富

免疫力を高め、風邪予防や肌の健康維持に効果が期待できます。

☆腸内環境を整える

食物繊維（ペクチン）が腸の働きを助け、便秘改善に◎

☆抗酸化作用

ポリフェノールが体の酸化を防ぎ、老化予防に役立ちます。

☆低カロリー

甘いのに低カロリーで間食にもおすすめです。

【ひとことメモ】

洗うのは食べる直前に。
ヘタは取らずに洗うと、
ビタミンCの流出を防げます

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	△
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	×	△	△	○	△	○
精神看護 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
 - ×
- 対応できる場合も
あります
お問い合わせください

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

👉 フログ 随時更新中

青山訪問看護
ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)

是非、遊びに来て下さい! 🌟

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀4-7-3 TEL 072-931-4174

青山訪問看護ステーション羽曳野テラト藤井寺

藤井寺市野中1-44-1 TEL 072-952-4174

営業日:月~土(祝日 要相談)

営業時間:9:00~17:00

管理者:島貫 久美子

