



11月3日、国産輸送機などが展示飛行を披露し、約2万7000人が訪れた。航空機の中でもラストフライトを迎えた機体があり、第2輸送航空隊に所属するC-1の29号機が退役となった。1979年7月24日に製造され、阪神淡路大震災の被災地支援や各国の要人輸送などの任務のほか、映画やドラマなどにも取り上げられたという。

無敵食材!!

きのこを食べて健康に

秋の味覚”として親しまれている「きのこ」

天然の「きのこ」は9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。

「きのこ」は女性に嬉しい栄養がたっぷり詰まっていて、**低カロリー**。

肌荒れ防止や免疫力アップにも効果的な**ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD**や、**カリウム**や**リン**等のミネラル類が多く含まれています。

また、お腹の調子を整えてくれる**食物繊維**もたっぷり含まれている食材です。



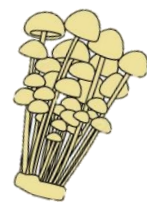
きのこトリビア

冷凍すると栄養素がアップする!

冷凍することで水分が膨張することで細胞壁が破壊され栄養が溶け出るので栄養価と旨味がなんと3倍以上に増すんだそう。

乾燥させるとビタミンDが増える!

特に天日干して作った干し椎茸は日光を浴びる事でビタミンDが大量に増え、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるそう。



ご存じですか?介護保険で受けられるサービス

「居宅介護住宅改修」

生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、要介護区分に関係なく20万円を上限として、その7割から9割が保険給付されます。

支給の対象となる工事

- 1・手すりの取り付け
- 2・段差の解消
- 3・滑り防止、移動円滑化のための材料の変更
- 4・引き戸等への扉の変更
- 5・様式便座等への変更
- 6・その他これらの各工事に付帯して必要な工事

まずはケアマネージャーさんへご相談下さい

チャレンジ脳トレ!

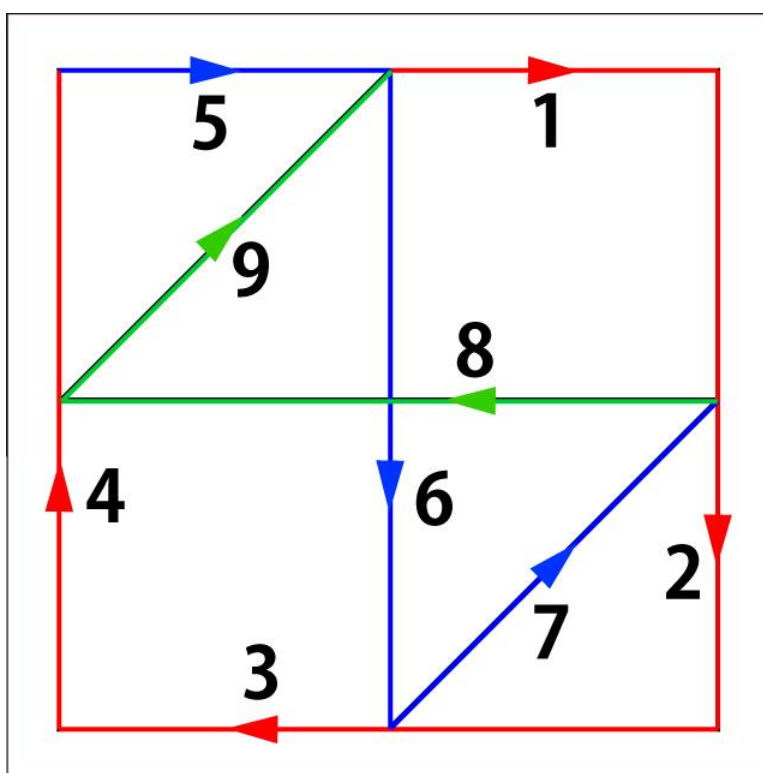
○に同じ「ひらがな」が入ります。その「ひらがな」は何でしょう。

自分のペースで焦らず楽しく脳トレしてみましょう



答えは12月号に掲載します
10月号の答えは裏面に☞

NO・26 10月号
「チャレンジ脳トレ」の答えです



答え参考例

業務拡大につき訪問看護師募集中
地域密着看護を一緒にやりませんか!

問合せ: 武蔵野総合病院 総務課 採用担当

ご質問や気になることなど、お気軽にお電話・メールください。

☎ : 049-244-6340 mail: saiyo_kango@musashino-hp.or.jp

