



春初夏の食卓にもやしで手軽に水分と栄養補給

春から初夏にかけては気温が上がリ始め、さっぱりした食事を選ぶ機会が増えてきます。そんな時期におすすめの食材が「もやし」です。もやしは年間を通して手に入りやすく価格も安定しているため、家庭でも取り入れやすい野菜です。水分を多く含み、食事から水分補給ができる点もこの季節にはうれしいポイントです。

一方で、もやしはシャキシャキとした食感が特徴ですが、お客様の中には「少しかたい」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。ご家庭で調理する際は、通常より少し長めに加熱すると食べやすくなります。例えば、沸騰したお湯で2〜3分ほど茹でたり、スープに入れて数分煮ることで、繊維がやわらかくなり口当たりがよくなります。また、

2〜3cm程度に切って調理するとさらに食べやすくなります。もやしはさっぱりとした味わいのため、卵や肉、豆腐などのたんぱく質を含む食材と組み合わせると栄養バランスも整います。季節の変わり目は食欲が落ちやすい時期でもありますが、やわらかく調理したもやし料理を取り入れて、無理なく栄養補給を心がけてみてください。

和風もやし卵スープ

材料 (2人分)
・もやし 100g・卵 1個・万能ねぎ 適量
・水 500ml・中華だし 小さじ2
・みりん 小さじ2・ごま油 小さじ1

作り方

- 1) ポウルに卵を割りほくす
- 2) 鍋に水、中華だし、みりんをいれて火にかけて煮立ったら、もやしを入れ、弱火で10分煮る
- 3) 溶き卵を細く回し入れ火を止める。
- 4) 30秒ほどたったら、全体をかき混ぜ、ごま油をいれる



インスタ更新中!



スマホで簡単注文



特集

輝き人

中山高子様 (89歳/要介護3)

いつまでも元気で楽しい毎日を

ご夫婦で宮崎県にて洋食店を営まれていた中山様。そのため、とても陽気で気さくな方です。リフシアびわの樹でも、他のお客様との会話をいつも楽しんでいらつしやいます。



中山様の笑顔がみんなを明るくしてくれます

中山様は以前、骨折のリハビリの為、老人保健施設をご利用されてきました。しかし退

所後も、日常生活で不安を感じる場面が増え、お一人での生活が難しくなったことから、リフシアびわの樹をご利用され



季節の行事も他のお客様と一緒に楽しく過ごされています

ただいています。

利用開始後は、他のお客様とも直ぐに打ち解け、レクリエーションにも熱心に取り組まれて、楽しみながら日々の生活を送られています。私達職員のことにもよく気がかけてくれ、そんな中山様が皆

るようになりました。現在は娘様と同居しながら、日々の生活をより豊かに過ごす場として当事業所をご利用い

大好きです。中山様の周りにはぎやかで場がとても明るくなります。これからも中山様が笑顔あふれる毎日を過ごせるよう、職員一同、心をこめてお手伝いしてまいります。



光



みんなで浴衣を着て記念撮影した夏祭り

編集 最後までお読みいただきありがとうございます。今回はリフシアとして初めて湘南エリアを飛び出して開設した新事業所「リフシアびわの樹」の特集号です。「リフシアびわの樹」ならではの魅力を、より多くのおみなさまにお伝えできれば幸いです。今年1月に行われた介護福祉士国家試験において、特定技能として働く外国人スタッフのチャーさんが、見事合格いたしました。そのインタビューを紹介いたします。次号「ぷちらいふ(夏号)」は7月15日に発行予定です。



LIFSEA_SHONANKAIGO



らいふ通信「ぷちらいふ」春号 Vol.81

2026年4月15日(季刊発行)
編集/ぷちらいふ編集室
〒253-0071
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
TEL:0467-55-5102
FAX:0467-55-5103
発行/株式会社リフシア



板倉所長(左)とチャーさん(右)

チャーさんインタビュー(リフシア鶴沼海岸)

チャーさん「習った知識を活かして根拠に基づいたケアを行い、より良いサービスの提供を目指していきたいです。」
板倉所長「合格おめでとうございます。お休みの日も熱心に勉強され、仕事中は先輩職員に質問もしながら力をつけてきました。お客様ひとりひとりに寄り添ったケアができるチームと一緒に作っていきましょう。」

リフシアびわの樹をよろしくお願ひします

リフシア待望の横浜エリア第1号事業所として、
2025年12月に「リフシアびわの樹」がスタートしました。
今回はその魅力あふれる日常をご紹介します。



リフシアびわの樹所長
小泉 康

リフシアびわの樹の一日は、職員それぞれが最近の出来事を話す『朝の会』から始まります。家族の話や日常のちょっとした出来事、心に残った瞬間などを語り合います。その話を聞いて職員もお客様も一緒に笑ったり、時には感極まることでもあります。まるで大きな家族のような、家庭的な雰囲気

が
あ
ふ
れ
る
事
業
所
で
す。
ま
た、
毎
日
行
う
オ
リ
ジ
ナ
ル
の
『
び
わ
の
樹
体
操
』
や、
季
節
に
合
わ
せ
て
趣
向
を
凝
ら
し
た
終
日
イ
ベ
ン
ト
も
大
き
な
魅
力
で
す。
職
員
は
お
客
様
の
笑
顔
を
楽
し
み
に
通
常
の
業
務
の
合
間
を
縫
っ
て
入
念

に
準
備
を
行
い、
お
客
様
も
毎
年
と
て
も
楽
し
み
に
さ
れ
て
い
ま
す。
そ
ん
な
リ
フ
シ
ア
び
わ
の
樹
は
『
居
心
地
の
良
さ
』
に
あ
ふ
れ、
お
客
様
も
働
く
職
員
も
『
こ
こ
が
大
好
き
』
と
思
え
る
場
所
で
す。
今
後
は
こ
れ
ま
で
培
っ
て
き
た
家
庭
的
で
温
か
な
雰
囲
気
に
加
え、
リ
フ
シ
ア
の
強
み
で
あ
る
科
学
的
介
護
の
「
根
拠
に
基
づ
く
介
護
の
視
点
」
を
さ
ら
に
取
り
入
れ、
自
立
支
援
・
重
度
化
防
止
を
よ
り
一
層
推
進
し
て
い
き
ま
す。



毎日の日課のびわの樹体操

「
こ
こ
で
過
ご
せ
て
良
か
っ
た
」
と
ご
家
族
に
も
お
客
様
に
も
思
っ
て
い
た
だ
け
の
事
業
所
を、
職
員
全
員
で
つ
く
り
続
け
て
ま
い
り
ま
す。

お客様の
笑顔あふれる
場所に



お誕生日
おめでとうございます



今日も素敵な笑顔で！



節分の記念写真



一緒に楽しむ特別な日



サンタクロースからのプレゼント

一日の
始まりは
朝の会から



みんなで参加しました！ 『FMヨコハママラソン2026』



今年度新たに発足したリフシア陸上サークルのメンバーで、『FMヨコハママラソン2026』に参加しました。

本大会のハーフリレーマラソンの部に、リフシアAとリフシアBの2つのチームに分かれ、計15名で順番に走ってタスキをつなぎました。日頃の業務を離れ、仲間とともに汗を流す時間は新鮮で、チームの結束もより一層深まりました。当日は天候にも恵まれ、沿道からの温かい声援に背中を押されながら、無事に完走することができました。



ゴール後には仲間の達成感あふれる笑顔が見られ、充実した一日となりました。大会後には横浜中華街で打ち上げを行い、食事を楽しみながら互いの健闘を称え合いました。今後も活動を継続し、健康増進と社内コミュニケーションの活性化につなげていきたいと考えています。



【マラソン参加日】
2026年3月14日(土)
【参加事業所】
萩園、神明、松が丘、善行、矢畑、本部

リフシアびわの樹

小規模多機能型居宅介護

リフシア
びわの樹

お問合せ TEL045-633-1428
〒223-0058 横浜市港北区新吉田東8-44-38

緑道から公園につながる道が、心地よい散歩コースになっています

