

かがやき



小規模多機能ホームせせらぎ

リーフレットを新しく作成しました！



各事業所よりお知らせ



デイサービスみどり

リーフレットを新しく作成しました！
Instagram、みどり文庫始めました。



デイサービスかがやき

かがやき便り始めました！
デイサービスご利用の様子を
写真付きで掲載しています。



令和2年度 財務諸表

(単位:円)

貸借対照表

令和2年3月31日現在

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	122,578,870	流動負債	69,403,723
固定資産	696,179,503	固定負債	454,300,000
(基本財産)	673,115,911	負債の部合計	523,703,723
(その他の固定資産)	23,063,592	純資産の部	
		科目	金額
		基本金	262,155,000
		国庫補助金等特別積立金	122,002,520
		その他の積立金	0
		次期繰返活動増減差額	- 89,102,870
		純資産の部合計	295,054,650
資産の部合計	818,758,373	負債及び純資産の合計	818,758,373

資金収支計算書

平成31年4月1日～令和2年3月31日

科目	金額
事業活動収入計	489,492,504
事業活動支出計	458,858,607
事業活動資金収支差額	30,633,897
施設整備等収入計	0
施設整備等支出計	30,000,000
施設整備等資金収支差額	- 30,000,000
その他の活動収入計	0
その他の活動支出計	0
その他の活動資金収支差額	0
予備費支出	-
当期資金収支差額合計	633,897

事業活動計算書

平成31年4月1日～令和2年3月31日

科目	金額
サービス活動収益計	488,571,542
サービス活動費用計	493,624,680
サービス活動増減差額	- 5,053,138
サービス活動外収益計	920,962
サービス活動外費用計	4,389,243
サービス活動外増減差額	- 3,468,281
経常増減差額	- 8,521,419
特別収益計	0
特別費用計	0
特別増減差額	0
当期活動増減差額	- 8,521,419
前期繰越活動増減差額	- 80,581,451
当期末繰越活動増減差額	- 89,102,870
基本金取崩額	0
その他の積立金取崩額	0
その他の積立金積立額	0
次期繰越活動増減差額	- 89,102,870

寄贈品に感謝します

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、様々な企業様、個人の方々より数多くの寄贈品を賜り、誠にありがとうございます。ありがたく拝受しました。ご厚志に改めて御礼申し上げます。今後とも、新型コロナウイルス感染症対策に努め利用者様の皆様に安心した生活が出来るように職員一丸となって業務に励んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

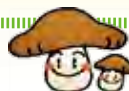


品目	寄贈者
新型コロナウイルス感染症対策備品一式(医療用マスク、フェイスシールド、ガウンセット等)	株式会社外園建設工業様
サージカルマスク300枚	鹿児島県建設業協会宮之城支部様
サージカルマスク消毒薬	薩摩川内市
サージカルマスク	鹿児島県
牛乳	鹿児島県酪農乳業株式会社様
アルコール除菌スプレー	飯屋浩一様(薩摩川内市出身)
非接触型体温計	鹿児島県
鹿児島県産茶消毒液	第一生命保険株式会社 鹿児島支社長 木戸 伸治様

栄養コラム



すごいぞ！きのこ



あっという間に肌寒くなり、短い秋が訪れました。秋は栗やさつまいもなど食べ物がおいしい季節です。きのこも秋の味覚として親しまれ、天然のきのこは9月～11月に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。今回はきのこの栄養について紹介させて頂きたいと思います。

ビタミンD



カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするビタミンD。「太陽のビタミン」とも呼ばれ、日光の中にある紫外線を浴びることによってつくられます。しいたけの生と乾燥ではビタミンDが7倍も変わります。

調理前に30分～1時間程度、日光（紫外線）に当てただけでビタミンDを大幅に増やすことができます。また、炒め物などの油脂と一緒に調理するとビタミンDが溶け出し、より吸収しやすくなります。

※天日干しはきのこの傘を逆さにして干してください。

食物繊維

きのこといえば、やっぱり食物繊維！食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があります。水溶性食物繊維はコレステロールの排出を助ける働きをするため、生活習慣病予防効果が期待できます。不溶性食物繊維は腸を刺激してぜん動運動を促し、老廃物を排出する働きがあります。どちらもバランス良く摂ることが大切ですが、きのこにはその両方が含まれています。また、食物繊維の一種であるβ-グルカン、特にきのこに多く含まれ、免疫力を活性化して、身体を守る能力を向上させる働きがあることで知られています。

冷凍きのこは おいしさも栄養価も3倍！

きのこの栄養をお得に摂るには「冷凍保存」がオススメです。生のきのこは旨味成分が少量ですが、冷凍すると細胞が壊れて酵素が働き、「グアニル酸」「アスパラギン酸」などの旨味成分が3～4.5倍にアップします。「アスパラギン酸」はアミノ酸の一種で疲労回復や体調を整える効果があります。解凍すると旨味や水溶性ビタミンが流れ出てしまうので、調理する時は必ず凍ったまま使いましょう。

冷凍がオススメなきのこ

ダイエットに有用な働きをするキノコキトサン。きのこの中でもえのきだけに一番多く含まれます。「ミキサーにかけると冷凍」のダブルで細胞を壊すと、キノコキトサンが12倍にアップ！

えのきたけ



代謝アップや美肌効果のビタミンB群が豊富なぶなしめじですが、水気で傷みやすいのがたまにキズ。石づきを切り落として、小分けにして冷凍すれば、1ヵ月保存が可能です！

ぶなしめじ



ダイエット効果のあるMXフラクション。80℃以上で分解されてしまうのでみそ汁やスープの仕上げにさっと入れるのがオススメです。冷凍すると短時間で旨味が溶け出します。

まいたけ



それぞれ混ぜて
きのこミックスにして冷凍するのも◎



「その調理、9割の栄養捨ててます！」より

編集後記

★ボランティアについて★

ボランティアの受け入れは、見合わせております。

(連絡先)おおむら園事務局 ☎0996-55-1313

朝晩、涼しくなり過ごしやす季節となりました。季節の変わり目はどうしても風邪等を引きやすいため皆様どうぞご自愛くださいませ。また、引き続きコロナウイルスの対策も続けてまいりますので、ご協力の程よろしくお願い致します。