

わくわくの里だより

2016年8月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



夏本番です！



ようやく梅雨が明け、いつの間にかせみの声が聞こえ始めて、季節はすっかり夏ですね。眩しい日差しが夏を感じさせますが、この季節は非常に体調を崩しやすい時期です。特に『熱中症』は、いつでもだれでもかかってしまいますが、普段から注意をしていれば防ぐことが出来ますので、体温調節・水分補給に気をつけて、快適な夏を過ごしましょう！



~わくわくの里 夏まつり~



わくわくの里では、毎年恒例の夏まつりが行われ、たくさんの利用者様とご家族様が参加されました。美味しい食事の後は、ビンゴゲームやヨーヨー釣りなど、とても楽しい時間を過ごしました。皆さんの思い出に残る夏祭りとなったのではないのでしょうか？



地域交流会の様子

今回は『歌声喫茶』でした。みなさんの良く知っている歌や、夏にぴったりの盆踊りの歌など楽器を使ってリズムに乗り楽しく盛り上がりました。



おしらせ

昼食試食会やってます

参加して頂いた地域の皆様には“とても美味しかった”と大好評でした。たくさんの方にわくわくの里を知って頂きたいと思いますので、この機会にぜひ美味しい昼食を食べに来てみませんか？



《今月の健康情報》

《夏野菜 ナス！ ～栄養と簡単レシピ～》

暑い夏真っ盛りですが、夏バテはしていませんか？夏野菜の中でも、特にナスには身体を冷やす働きがあるため、夏バテ予防には最適です。

ナスの栄養

- ・水分がたっぷり！…体を冷やして、のぼせやほてりをとってくれる。
- ・強い抗酸化作用がある…血栓を予防し、コレステロールを下げる。目の疲労が回復する。
- ・食物繊維が豊富！…便秘解消やダイエットにも効果的。



今月の健康レシピ

★お手軽焼きナス★

- ① ナスの皮の部分に切れ目を入れ、食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋にナスと少量のごま油を入れて振り、ごま油とナスを馴染ませる。
- ③ ②をフライパンに移して、弱火で火が通るまで焼く。
- ④ 鍋に麺つゆを表示通りに薄めて、おろししょうが・おろしにんにくを入れて、一度沸騰させる。※お好みで、みょうがの千切りを加えても美味！
- ⑤ 焼けたナスを鍋の汁に着けて冷やす。

