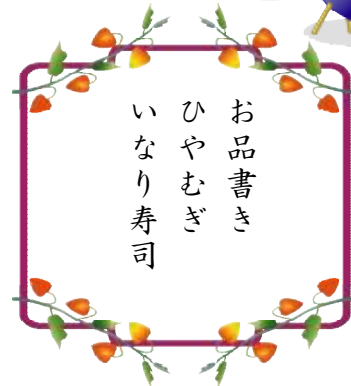


お盆メニュー



8月13日の昼食にお盆メニューを提供させていただきました。さっぱりしているので、皆様に好評でした。



北広島町民生委員様方来訪



8月28日北広島町の民生委員の方が来訪され、北広島町からの利用者様方と和やかに懇談されました。



ひこばえだより

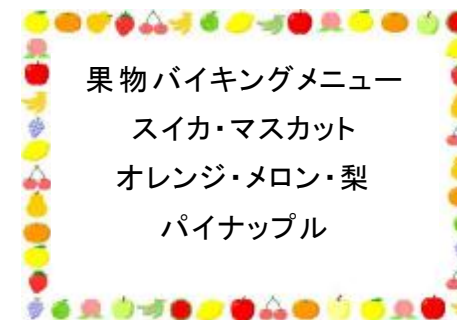
発行 医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1
Tel (0826)25-0123
Fax (0826)25-0124

果物バイキング



8月26日のおやつは果物バイキングでした。皆様、楽しみにしておられた様子で美味しそうに召しあがっていらっしゃいました。



9月の行事予定

2日 誕生日会
佐々木 茲代様(16日)

9日 敬老会
ご長寿御膳(昼食)

23日 秋分の日
おはぎ(おやつ)



夏バテ解消!



夏バテに効く食べ物を6つ紹介します。

- ☆レバー☆ 調理が大変な場合は、お惣菜の焼き鳥や外食を利用していいでしょう。
- ☆うなぎ☆ 高価ですが、暑すぎる夏をのりきったご自分へのご褒美におすすめします。
- ☆枝豆☆ 夏には手軽で食べやすい食材です。
- ☆パプリカ☆ 夏の食事にぜひ加えてほしい食材のひとつです。
- ☆夏野菜☆ 水分が多く体を冷やす効果のある夏野菜。体を冷やしてから食事を摂ると食欲増進につながります。
彩りのいい野菜は抗酸化効果も高くおすすめです。

☆レモン・海塩・水☆

疲労回復にもってこいの酸とビタミンCを含むレモン。ミネラル豊富な海の塩。水に溶かしてオリジナルの夏用ドリンクを作るとよいでしょう。朝起きたときと、寝る前に飲むだけでも効果を実感できますよ。

※夏バテ解消レシピをひとつ紹介させていただきます。

材料 (2人分)

- なす 2本
- トマト 大1個
- ごま油 大さじ 1.5
- <A>
- しょうゆ 大さじ 1
- 酢 大さじ 1
- おろししょうが 小さじ 1/3
- ごま 小さじ 1/2
- みょうが 1本
- 大葉 1枚

なすとトマトのさっぱり和え

- ① なすは縦半分に切り、皮に切り目をいれて4等分にする。トマトはくし切りにする。
<A>を混ぜておく。みょうがと大葉は千切りに。
- ② フライパンにごま油を熱し、水気を切ったなすを焼く。なすが焼けたら、トマトを加えてさつと表面に火を通す。
- ③ ②をボールに移し、<A>を和える。冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛って、ごまのみょうがと大葉を散らして完成。

デイケア作業予定

第1週目～第4週目
塗り絵・壁飾り・プリント
花ふきん・刺し子・カレンダー



「ひこばえだより」にてお取り扱います。個人情報保護規定により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記
みなさん、こんにちは。お盆が明けて、危険な暑さが和らぎ、秋の気配さえ感じられます。日本には四季があるのに、地球温暖化で地球が悲鳴を上げていても、ちゃんと季節は移っていくのですね。台風のシーズンになりましたが、まだまだ残暑は続きそうです。定期的に水分補給をしながら、無理なく過ごしましょう。

