

さっぱり! ひんやり!

## 夏バテ予防の簡単レシピ『アレンジ冷やっこ』



～トマト冷やっこ～  
 ・豆腐角切り  
 ・醤油・みりん・お酢  
 ・レモン汁・ごま油

★作り方★  
 (調味料は全て小さじ1)  
 を角切りしたトマトと合  
 わせてレンジで1分温め  
 る。それを、豆腐にかけ  
 て出来上がりです。

たんぱく質とビタミンで  
 免疫アップ!



～韓国のり～  
 ・豆腐1丁  
 ・キムチ・ごま油  
 ・韓国のり

★作り方★  
 きざんだキムチにご  
 ま油を少量まぜ、豆  
 腐にのせます。韓國  
 のりをちらして、出  
 来上がりです。

タンパク質と発酵食品  
 で腸内環境アップ!



## 夏のひんやりグッズ特集

7月に入り夏本番になってきましたね。暑いのは困るけれど、エアコンはあまり好きではないという方もおられると思います。今回は、部屋の中で役に立つひんやりグッズをいくつかご紹介させていただきます! 皆様が、暑い夏を過ごしやすいするためのヒントにいただければと思います!

### 冷却グッズ



① 氷嚢(ひょうのう)

② 冷感スカーフ

★首元あたりに保冷剤を入れる  
 ことが出来ます!

③ 冷却スプレー

★洋服にかけることで  
 ひんやりできます!

④ ⑤ 冷感シーツ・クッション

他にも...

手持ち扇風機や  
 おしゃれな扇子も  
 役に立ちそうですね。



### 接触冷感寝具類



暑い季節を乗り切るためには、適度な部屋の温度、水分補給、十分な睡眠や休息、バランスの良い食事が重要です。特に高齢になると、のどの渇きや暑さに気づきにくいとも言われていますので、ひんやりグッズも活用しつつ、水分などバランスをとって夏を乗り切りましょう!!

## 居宅ガーデニング部

夏野菜の時期になりました。毎年ケアマネジャー達で、行っているガーデニングでは今年、トマト、ピーマン、ゴーヤ、シソ、パセリに挑戦しました!! 先日、ゴールドトマトが熟して黄色くなりました。果たしてお味の方は...?!



黄色の花が  
 咲いて、

緑の実が  
 ついて...



甘くて美味しいトマトが  
 できました!!!



### 職員研修のお知らせ

★7月★ 19日(火)・20日(水) 13:30~14:30、14:45~15:45  
 ★8月★ 23日(火)・24日(水) 13:30~14:30、14:45~15:45  
 ★9月★ 27日(火)・28日(水) 13:30~14:30、14:45~15:45

※新型コロナウイルス感染症予防のため、参加される方は検温・マスクの着用・手洗い、消毒の徹底をお願いします。

※今年度の研修は、火曜日・水曜日に実施します。