



2023(令和5)年7月7日(隔月刊)

発行者: 社会福祉法人 正吉福祉会
府中市立 よつや苑
TEL 042-334-8133
〒183-0035 府中市四谷3-66
FAX 042-334-8154



待ち遠しいね♪夏まつり!



※写真は昨年度撮影したものです

特別養護老人ホームでは、今年も施設内で「夏まつり」を予定しております。盆踊り、職員による演芸披露、ジュース・バーなど、ご利用者の方に楽しんでいただける企画実施のため、職員一同準備を始めております。

こんにちは!
よつや苑ヘルパーです



ホームヘルパーステーションでは、6月から 職員のユニフォームをリニューアルしました。ご利用者様からも好評で、チームの雰囲気もより明るくなりました。ドライメッシュの生地で、これから夏の日差しの中を自転車で移動するヘルパーにとって、暑さ対策にもつながります。

また、第三者評価で、ご利用者の方からご意見をいただいた技術向上の研修に関しては、訪問時間の合間の時間を使い、動画研修を実施し、スタッフ一同、日々勉強に励んでおります。



元気になれるデイサービス！

デイサービスでは、ご利用者のご希望に合わせ、「元気三原則」を大事にして、運動、趣味生きがい活動、食事、入浴等のプランを組み合わせてご利用いただいております。

運動

マイペースでトレーニング！

元気三原則

つながり

栄養

バランスのいい美味しい昼食！

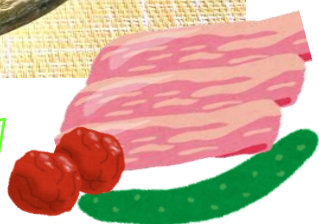
交流しながら楽しく梅ジュース作り♪

ご見学のご希望は ☎042-334-8133 よつや苑デイサービス担当まで

よつや苑のおすすめ料理【豚しゃぶときゅうりの梅和え】



夏バテ予防に最適な3食材！



材料(2人分)

- ・豚肉ロース(しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・きゅうり 1本
- ・青しそ 3枚
- ・めんつゆ(4倍濃縮) 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・梅干し 2個
- ・ごま油 少々

作り方

- ①きゅうりは縦半分に切り、斜め切りする。
- ②青しそは千切りし、水にさらす
- ③梅干しは種を除いて、たたく
- ④鍋にお湯を沸かし、豚ロースを入れて火が通るまで茹で、湯切りする
- ⑤ボールにめんつゆ、砂糖、たたいた梅干し、水切りした青しそを入れて混ぜる
- ⑥⑤に茹でた豚ロース、きゅうりを入れ、最後にごま油を加え、味がなじむまで和える
- ⑦器に盛りつけて完成

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復、記憶力や情緒の安定を助けます。また、きゅうりは、カリウムやビタミンが多く、むくみ予防、美肌効果が期待できます。梅干しは、昔からスーパーフードとして重宝され、クエン酸やリンゴ酸が豊富で、疲労回復効果は抜群。食欲増進、カルシウムの吸収率アップ効果も！