







夏まつり 7/21.22





今年は例年と違った形でのミニ夏祭りでした。 カキ氷・たこ焼き・ビンゴを行い、皆様に楽しんでいただきました!!





Q T



やっぱりイチゴ

-O 34 30 Ox 3, Ox* 30 O 34 30 Ox 4, Ox* 30 O 34 30 Ox 3, Ox* 30 Ox



スイカが大 きくなって

います♡



野菜の成長コーナー



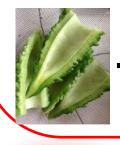


夏バテ予防対策は4つのポイントに注意しましょう。

- ①不足しがちな水分をしっかり補給すること
- ②ぐっすり眠って質の良い睡眠を取り体をしっかり休めること
- ③栄養バランスの良い食事をとること
- ④軽い運動をして発汗能力を上げること

<夏バテ予防におススメ / ゴーヤとツナの簡単さっぱい和え>

- 1.ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどで、ワタと種をしっかり取り出します。
- 2.沸騰した湯の中に、塩 小さじ1を入れ、ゴーヤを入れて1~2分茹でます。
- 3.ザルにあけて、流水でサッと冷やします。薄くスライスして、ギュッと絞って、水気を出します。
- 4.ツナ缶の油(水)をしっかり切り、塩・コショウをひとつまみ、味の素3振り、醤油 大さじ1を入れ、混ぜます。
- 5.しっかり混ぜたら、かつお節1袋を入れ、再度混ぜて出来上がり。ぜひ作ってみてください!











俊子の俳句日和

ご利用者の「塩田俊子様(寿扇)」

夏を感じる素晴らしい俳句を詠んでくださいました。

ご紹介させていただきます。

『朝顔や マスクをとって 声大きく』 『朝顔や そが小さく 遊びつる』

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12