



2024年
7月号



花だより



No. 72

〒239-0832
横須賀市神明町1028-7
☎ 046-835-0132
FAX 046-838-0905

フィオーレス里浜 入所&デイケア

栄養バランスがよい食事で、夏を乗り切ろう！！

暑さ厳しい夏、食欲が低下してしまうという方、多いのではないのでしょうか？
のど越しのよいうどんやそうめん、冷たいアイスにかき氷など、つつい炭水化物メインになりがちに。おかず類の摂取がおろそかになりやすいため、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しやすくなります。

すると必要なエネルギーを生み出すことができず疲労が蓄積し、食欲が低下…とさらなる負のスパイラルに陥ってしまうのです。

そこで今回は、旬の夏野菜を使った夏バテ対策にぴったりのスタミナレシピを紹介します！
栄養たっぷりの食事を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！

豚バラとゴーヤのみそ炒め



～材料～ 2人分

豚バラ肉（薄切り）	150g
ゴーヤ	1本
○しょうゆ	小さじ2
○みそ	大さじ1
○みりん	小さじ2
○砂糖	小さじ1
○にんにくチューブ	1cm
ごま油	小さじ2

豚肉には、糖質をエネルギーに変える際に必要な、
ビタミンB1が豊富！

ゴーヤは、ビタミンCが多く含まれ、苦み成分で
あるモルデシンには食欲増進効果が！

◆作り方

1. 材料を切る

ゴーヤは縦半分に切る。種とワタを取り除き、薄切りにする。豚肉は2cm幅に切る。

2. 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚肉を色が変わるまで炒める。

ゴーヤを加えて1分炒めたら○を回し入れ、全体を炒め合わせる。

★面会についてのお願い★

2024年6月10日より面会のルールを一部変更させて頂いております。

前日までの事前予約制となりますので、必ずお電話で予約をお取り下さい。

面会時間は祝日を含む月曜日から土曜日の午前中10時～11時30分、午後1時～4時、
入所者様に対して1日1家族3名以下、30分以内。6歳以下のお子様はご遠慮ください。

他の面会者と集中しないように、時間の調整をさせていただきますのでご希望の時間に
予約が取れない場合もございます。

尚、事前予約の連絡は平日の9時～17時です。

日曜日は担当者不在のため事前予約はできません。

また、**コロナ等の感染症状況により急速面会中止とさせて頂く事**もございます。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。



蕎麦打ちレクリエーション

デイ:ソフトクリームレク(25日)

3階(11日)

2階(24日)



作品集



6月の行事食

11日 手打ちそば
梅雨あじさい(おやつ)



23日 誕生日会昼食(入所)



24日手打ちそば
花あじさい(おやつ)



25日 郷土銘菓:宮城県
「ずんだんまんじゅう」



7月行事予定

6日(月) 行事食「セタ」



8日(月) 「ソフトクリームレク」(2F)



9日(月) 「ソフトクリームレク」(3F)

11日(木) 傾聴ボランティア(2F)

16日(火)~19日(金) 「もも湯」(3F)



22日(月)~27日(土) 「誕生日会」(デイケア)



24日(水) 土用の丑の日「鰻丼」



俳句・短歌・川柳・詩の会

緑陰
ますます深まる
衣替え

S・英雄

雨粒を
弾くや青い
梅の玉

S・英雄

驟雨浴び
紫陽花鮮やか
色を増す

S・英雄

※驟雨(しゅうう)：急に降り出して止んでしまう雨のこと

宵闇を
行き復う蝋
踊るよに

S・英雄

葉桜に根方に鮮やか紅つつじ
蜜吸い興じた友逝きたるに

淑美

デイケアの庭一面に紅つつじ
電車通れば揺れる花びら

淑美

朝顔の折り紙細工が壁に咲き
微笑んでいる老い人たちに

淑美

ほぼ定時たそがれ近い西空に
銀翼きらり行く手何処ぞ

淑美

短冊に
去年と同じ
願い書き

すみれ

朝早く
目覚ましいらぬ
鳥の声

すみれ

皆様からの短歌等お待ちしております。

花だより」編集部