



# 七夕会

つるかめ通信

くまモン登場!



7月5日(火)に七夕会が開催されました。なんと、サプライズで桔梗苑に「くまモン」が登場! ご利用者の方との記念写真を撮ったり一緒にくまモンダンスを踊ったりと、大興奮・大はしゃぎの楽しい一時を皆様で過ごしました。ご利用者と職員と一緒に短冊に願いを込めて飾りつけを行いました。いろんな願い事や短冊の色、飾りで七夕の雰囲気を楽しんでいました。



令和4年  
夏号  
桔梗苑



## 紫陽花見学



住吉自然公園に、今年も通所・入所それぞれにご利用者様と一緒に紫陽花見学に行きました。季節感を肌で感じて頂き皆さん喜ばれていました。満開の紫陽花を車窓から眺めたり、紫陽花を背景に写真を撮ったり、帰りの車の中では皆さん笑顔になられ、会話が盛り上がっていました。



### 栄養だより～夏バテ予防レシピ紹介～

#### トマトと茄子の冷やしそうめん

トマトはビタミンC(風邪予防効果) ビタミンE(老化抑制) 茄子はカリウム(夏バテ、高血圧予防) ポリフェノール(免疫力アップ)を多く含むため、食欲低下しがちな夏にオススメのレシピです。

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| ▽材料 2人分       | ★調味料 2人分               |
| ▽ そうめん…2～4束   | ★ めんつゆ …200ml (2倍濃縮)   |
| ▽ トマト …小さめ2個  | ★ 水 …400ml             |
| ▽ 茄子 …2本(小さめ) | ★ごま油 …適量               |
| ▽ 大葉 …2～3枚    | ★ 生姜 …チューブで2cm程度(お好みで) |
| ▽シーチキン…1缶     | ★いりごま(白)…適量            |

- 1、トマトはくし形切り、茄子はお好みの大きさに切る。大葉は千切りにする。
- 2、茄子を少し多めの油で、揚げ焼きにする。
- 3、★を混ぜ合わせる。この時シーチキンの油も一緒に入れる。
- 4、そうめんを茹で、水で冷やし、ザルで水を切り、器に盛り付けて具材を盛り最後に3の調味液をかけて完成。



暑中お見舞い申し上げます