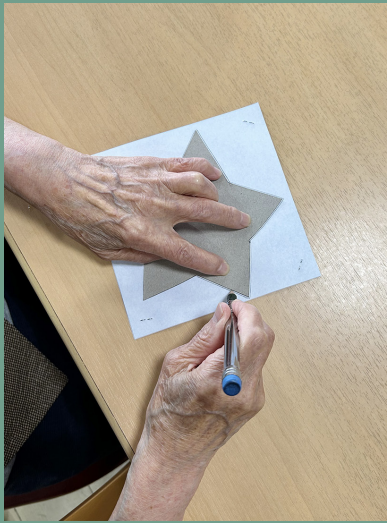


PD リハビリ特化型デイサービス

LIFE だより



みなさまは夜空に輝く「天の川」をご覧になったことはありますか？いつもの七夕飾りもいいけれど何か涼やかな物を制作したいなということで天の川を作っていました。

パーキンソン病の目の動きが鈍くなる症状に対しては、切り取り線を追うことが目を動かす練習になり、指先に力を入れにくい、細かい動作がしにくいなどの症状に対しては、細かな作業が手指を動かす練習になりました。単純作業を無心で行うことも、心を落ち着かせられる大切な時間になると思います。暑い中少しでも涼やかな気分になれるように☆彡

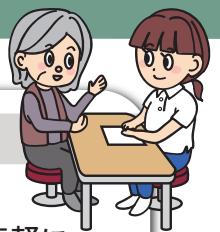
空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
×	×	○	△	×

※入浴は、木曜日1枠あります。火曜日にご相談ください。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。



お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リニエデイサービス岸和田まで

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67

<https://linie-group.jp>

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

リニエデイサービス岸和田

検索



夏バテ予防！しっかり食事

リニエデイサービス岸和田 管理栄養士

夏バテ予防の 3 つの心がけとして「**のどが渴く前に水分補給**」「**一日三食、しっかり食事**」「**無理せず、エアコンを上手に利用**」がありますが、その中から今回は、暑い夏でもしっかり食事を食べていただくために“材料を切って混ぜるだけ！料理が苦手でも失敗しない、夏の鉄板おかず”をご紹介します！

鯖の良質なたんぱく質は夏の体力低下を防ぎ、お酢のクエン酸が疲労回復を助け、さっぱり味で食欲を刺激します。鯖に豊富に含まれる DHA が血液の流れを良くし、生活習慣病や認知症の予防にも繋がりますよ。

油・砂糖不要！鯖缶で簡単 焼き南蛮漬け

材料（2 人分）

- 鯖水煮缶・・・1 缶
- 玉ねぎ・・・1/4 個
- 人参・・・1/4 本
- ピーマン・・・1 個

【A】南蛮酢

- 本みりん・・・大さじ 3
- 酢・・・大さじ 3
- 醤油・・・大さじ 2
- 水（だし汁）・・・大さじ 2
- 輪切り唐辛子・・・少々



作り方

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにし、ボウルに入れる。
- ②【A】を小鍋で煮立たせるか、600Wのレンジで約1分半（ラップなし）加熱し、アルコールを飛ばす。
- ③熱い南蛮酢を①の野菜にかけ、混ぜてしんなりさせる。
- ④鯖缶の汁を軽く切り、トースター（アルミホイルを敷き約5分）かフライパンで焼き目をつける。（省略OK）
- ⑤野菜のボウルに焼いた鯖を加え、さっと混ぜる。冷蔵庫で30分以上冷やす。

ポイント

- ・みりんは必ず加熱し、アルコールを飛ばしてください。
- ・一晩おくと、味がなじんで一層美味しくなります。



今後の予定

7/21～7/25

朝顔制作



受診した際にはお薬手帳を持ってきてください

Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田