



PDリハビリ特化型デイサービス

リエ泉佐野 だより



暑い夏がやってきましたね！リエデイサービス泉佐野ではそんな暑さを吹き飛ばすべく、昨年引き続き第二回！ボウリング大会を実施いたしました！昨年と同じ、スタッフの写真付きのピンですが、新メンバーも加わってより賑やかなピンになっています。ピンの数も増えたことにより、去年より難易度もアップしました！どうしたら高得点を狙えるのか...所長と相談しながら皆さまとても真剣な表情...。上から投げると高得点が狙えるとのことで、皆さま力いっぱい投げる様子が印象的でした。難易度が上がったにも関わらず、なんとストライクも出て盛り上がりを見せた第二回ボウリング大会でした！皆さまご参加ありがとうございました！

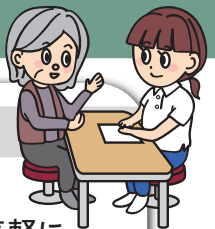
空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
△	○	○	○	○

※入浴は、火・水・金 ○ (要相談)

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

リエデイサービス泉佐野まで

〒598-0021 泉佐野市日根野5954番地2 1F

<https://linie-group.jp>

tel: 072-468-6560

営業時間 月～金 9:00～18:00

リエデイサービス泉佐野

検索

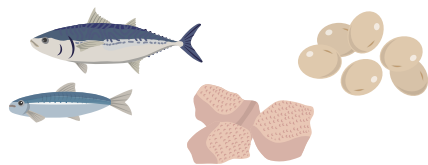


夏バテに負けない！栄養のポイント

夏は気づかぬうちに体力が奪われ、食欲も落ちやすくなります。夏を元気に過ごすにはバランスの良い食事が大切です。特に、以下の栄養素を意識して摂りましょう。

たんぱく質

体を作る基本の栄養素。体力の維持に欠かせません。



鶏肉、魚、大豆など

クエン酸

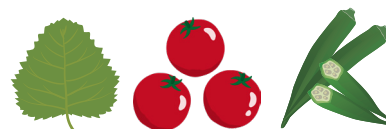
疲れのもとになる「乳酸」を分解し、疲労回復を助けます。食欲増進の効果も期待できます。



梅干し、酢、レモンなど

ビタミン類

体の調子を整え、夏風邪の予防や夏の日差しから体を守るのを助けます。



大場、夏野菜など

レンジで簡単！しっとり鶏むね肉のさっぱり梅風味

【材料】(2人分)

- ・鶏むね肉 1枚(約250g) (A)
- ・大葉 5枚
- ・塩こうじ 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・梅干し2個を叩き、酢大さじ1と混ぜる
- ・醤油 小さじ2

【作り方】

- ①鶏むね肉はフォークで全体を数か所刺し、塩こうじとみりんを塗り込みます。
- ②耐熱皿に鶏肉を乗せ、ふんわりとラップをします。
- ③電子レンジ(600W)で3分加熱。一度取り出して鶏肉を裏返し、再度ラップをして2分加熱します。
- ④加熱後、ラップをしたまま5分ほど置いて余熱で火を通すと、しっとり仕上がります。
- ⑤鶏肉を食べやすい厚さに切り分け、お皿に盛り付けます。
- ⑥混ぜ合わせておいた(A)のタレをかけ、手でちぎった大葉を散らして完成です。



一晩寝かせると
味に深みが増します

沸騰した1Lの湯に入れ、蓋をして3時間放置して火を通すともっとしっとり仕上がります

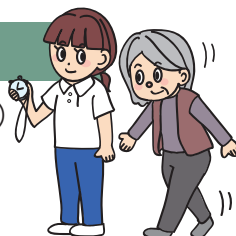
レタスやミニトマトを添えると、彩りも栄養もアップします！

暑い季節は無理せず、簡単な工夫で食事を楽しんでくださいね！

今後の予定

8/11～8/15 夏祭り(綿菓子・射的・コイン落とし)

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 泉佐野