



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター  
**あづまの森だより**  
 ~2020年8月号~



100th ANNIVERSARY  
 100周年記念  
 2019年3月16日  
 賛育会は創立100周年を迎えます

**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、皆様楽しんでいただきました!!

ビンゴ!!



やっぱりイチゴでしょ!!



たこ焼き!



**野菜の成長コーナー**

スイカが大きくなって  
います♡



**~夏バテ予防の4つのポイント~**

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り和え>**

- 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と取り出します。
- 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)をしっかりと切り、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.しっかりと混ぜたら、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 マスクをどって 声大きく』

『朝顔や 花が小さく 遊びつる』