きずな

令和７年７月号
特別養護老人ホーム
ユニット型特別養護老人ホーム
鳳　鳴　苑
http://www.fukuhoukai.jp/

今日は何の日？
～父の日献立～
６月１７日(火)昼食

美味しいわ～♪

～献立～
牛丼　豚汁
パプリカの甘酢炒め
しらすのさっぱり和え
梅ゼリー

お父さんありがとう

７月 行事予定

7(月)　七夕ドライブ
8(火)　法話会
お誕生日会
各ユニットにて

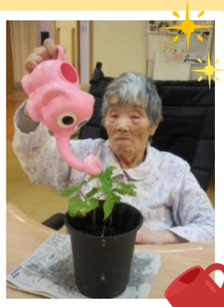
８月

24(日)　夏祭りin鳳鳴苑
29(金)　火災訓練
お誕生日会
各ユニットにて

☆夏祭りのご案内☆
夏祭りの出欠確認のため葉書を郵送いたしております。
7月25日(金)までに郵送または当苑まで持参をお願いいたします。

新館２階西 園芸部

朝顔の種を植えました！
ツルが伸びてきますように



７月 お誕生日の皆様

北川　冷子　様　　作井　淳　様
島﨑　信子　様

お誕生日おめでとうございます！

夏に負けない!! 体づくり

調理課

だんだんと夏が近づいてきましたね。夏バテには水分やミネラル不足、室内外の温度差による自律神経の乱れといった様々な原因があります。暑さによる食欲減退、栄養不足も要因の一つです。
今回は夏バテ防止のポイントとおすすめメニューを紹介します!

夏バテ防止レシピを紹介

暑い夏にぴったりさらさらとご飯が進む

夏野菜の薬味たっぷり冷や汁

～材料～（1 人前）

白米……120g　豚肉……30g
ナス……30g　きゅうり…30g
大葉……3g　みょうが…10g
梅干し……1 個　だし汁……80g
味噌……3g　すりごま‥お好みで
塩……お好みで

～作り方～

① なすときゅうりを薄切りにし少量の塩を振って塩もみし水気を切る。
② 豚肉は茹で冷ましてから一口大に切る。
③ みょうが・大葉を千切りにする。
④ ボールにだし汁、味噌、塩を加え冷蔵庫で冷やす。
⑤ 器に白飯をよそい④の汁、なすときゅうり、豚肉、みょうが、大葉をちらし、梅干しを乗せ、すりごまを散らす。

夏バテ防止の食事のポイント

水分をしっかり摂る

旬の食材を使用する
～旬の時期には栄養価が高まります

バランスの良い食事を心がける

疲労回復効果のあるクエン酸を摂取する

日常のご様子

基本理念

一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができる拠点施設となるように努めます。
三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができる環境づくりに努めます。
四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。