

雷鳥だより

No.5

2022年8月号

暑い夏を乗り切るために！！

- ◎睡眠をしっかりとする
- ◎適度な運動をする
- ◎こまめに水分補給をする
- ◎栄養バランスの良い食事

朝食も
しっかりと！

Power!!



ビタミンB₁ (豚肉、うなぎ、玄米、ごま)
タンパク質 (肉、魚、卵、大豆、乳製品)
ビタミンC (キウイフルーツ、レモン、パプリカ、ブロッコリー)

献立表がホームページからダウンロードできるようになりました！成分表示付きのものもございますので、どうぞご利用ください！

職員インタビュー！！

第2回



介護課 副主任 **直井 博**
 職種：介護福祉士 勤務年数：22年
 趣味：バイク
 好きな芸能人：タイガーマスククイーン
 おすすめスポット：歌舞伎町
 人生のモットー：徳を積む！

サマージャンボ宝くじ 発売中！（8月5日まで）
 1等 5億円、24本
 今欲しくて悩んでいる物
 ・フィアット500 ・ジェットポイルスタッシュ
 ・ホンダタックス125（※購入済）
 あまり無いのが悩み中。

【現在の空き状況】

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 空き | ○ | ○ | ○ | ◎ | ○ | ◎ |

※8月11日～15日は夏季休業になります。

梅干しづくりに挑戦中！

減塩梅干しを作っています♪
 この夏、昼食にご飯のお供として召し上がっていただく予定です!!
 梅干し作りの過程で、昔を思い出した方もいらっしゃるのではないのでしょうか…？

梅干しには「疲労回復・動脈硬化予防・胃腸を整える効果があり、暑い夏にぴったり！



トマトはビタミンC、βカロテン、リコピンなどの栄養素が豊富!!
 暑い夏を元気に乗り切るための強い味方です！



トマトを買いに♪

トマト農家さんにおいしいトマトを買いに行きました！ サラダ、スープ、煮込み料理 etc.…楽しみ方は様々ですね。

みなさん、お味の方はいかがでしたか？



～ツイッターはじめました♪～

日々の活動やちょっとしたエピソードなどをつぶやいています！フォロー待っています！

〒270-1337
 千葉県印西市草深138

千葉新都市ラーバンククリニック
 リハビリデイ 雷鳥

☎0476-40-7716(直通)
 担当:畝本(ウネモト)

