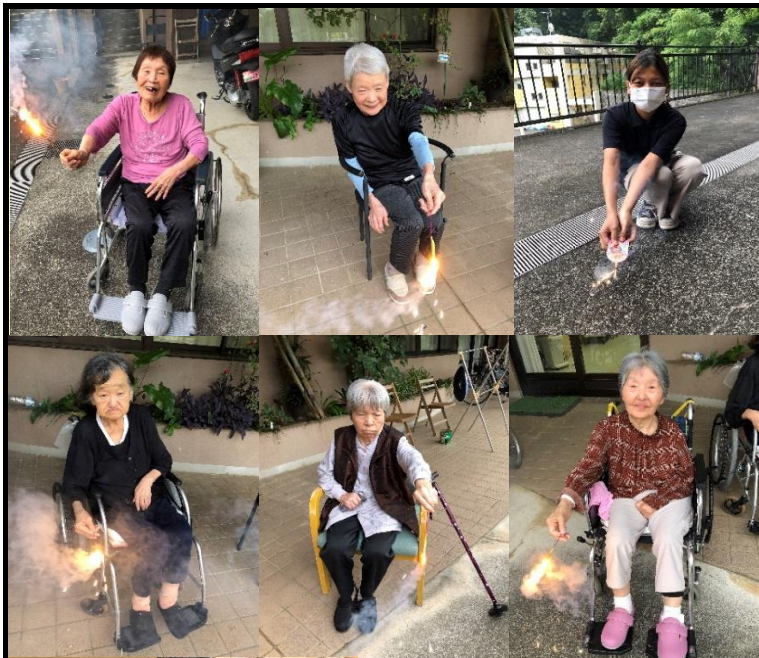




七夕にちなんで花火をさせて
 頂きました。
 皆様とても楽しそうにされて
 いました♪



八月誕生日会

誕生日を祝わせて頂きました。
 皆様、笑顔が見られてとても
 楽しい誕生会となりました



		2025年 (令和7年)				
日	月	火	水	木	金	土
3 8月誕生日会 	4 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 	5 女性機械浴	6 男性・女性一般浴	7 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	8 女性機械浴	9 男性・女性一般浴
10	11 男性・女性機械浴	12 女性機械浴	13 男性・女性一般浴 美容室 	14 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	15 女性機械浴	16 男性・女性一般浴
17	18 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	19 女性機械浴	20 男性・女性一般浴	21 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	22 女性機械浴	23 男性・女性一般浴
24	25 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室 	26 女性機械浴 床屋 	27 男性・女性一般浴	28 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	29 女性機械浴	30 男性・女性一般浴
31	1 男性・女性機械浴	2 女性機械浴	3 男性・女性一般浴	4 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	5 女性機械浴	6 男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

8月になりました。毎年猛暑猛暑と言っていますが今年は本当に異常な暑さが続いています。この夏に2回も最高気温の記録が変わるとは…。恐ろしいですね。数字を見ただけで夏バテになりそうです。
みなさん熱中症対策はきちんとされていますか？「水分と塩分の補給はこまめに」



夏バテ予防には、バランスの良い食事が不可欠です。冷たい麺類に頼りがちな季節になりますが「たんぱく質と野菜を意識して取り入れる」事が大事です。麺と一緒に豚肉と梅を。豚肉はビタミンB1が入っていて疲労回復に効果的です。火を使いたくない時はサバ缶を使った冷や汁風ごはんなどもおすすめです。またオクラや長芋のねばねば食材で胃腸をサポート。夏野菜を積極的に食べて体を冷やしたり夏果物で水分を取ってこの夏を乗り越えましょう。



8/3(日)8月お誕生の方のお祝いをしました。

穴子ちらし寿司、清汁、茄子の田楽盛合わせ、アボカドと豆腐のサラダ、西瓜、おやつはケーキ🍰

暑い時期は生物の提供が出来ないので穴子ちらし。あとは夏の季節感を感じられるメニューにしました。