

# 2024年7月号 ゆしまの郷デイ便り 03-3836-3526



## 7月の行事食

チキンライス  
コーヒーゼリー  
を予定しています。

夏本番暑さ厳しい季節となりますね。今年も30度を超える日も多くなるそうです。今から熱中症にならないように、こまめな水分補給をし食事や睡眠をしっかり取り家の中の温度調整をして暑さに負けないよう気を付けてお過ごしください。入浴でリフレッシュして頂き、身体をしっかり動かし体力を付けていきましょう。センター内では出来るだけ快適に過ごして頂けるようにしておりますが座る場所によって寒く感じる所もありますのでカーディガンなど羽織るものがあると良いと思います。

# フルーチェ

## そばろ御飯

甘辛しょうゆで味付けした鶏そばろ。ごぼうや人参も入って栄養抜群です。味もしっかりしていて箸が止まらない一品でした。

梅雨の6月、ジメジメした日が続く中、サッパリと口当たりのいいおやつを用意しました。



紫陽花

顔紫陽花

アルストロメリア

くちなしの花



ゆしまの郷  
6月の良く晴れた日!  
紫陽花・くちなしの花  
が満開でした。  
テラスガーデンにて