



# うたしあだより

平成27年7月号  
長期入所版

## ちらし寿司作り



ユニットで、ちらし寿司を作りました！  
皆さん協力し、ご飯を冷まし盛り付け♪  
いつものお寿司より、美味しく感じました。  
もちろん、皆さん、全部食べちゃいました！！

## 涼を求めて・・・

ムシムシ・・・ジメジメ・・・

嫌な時季になりましたね。

こんな時季には、気分転換に涼しげなものを！と

今回は、良く冷えた うす茶糖と、水ようかんで、  
少しでも『涼』を感じてもらおうと♪

皆さんと一緒に、のんびりおしゃべりをしながら、  
楽しく過ごしました♪



## ♪ 栄養士より♪

|| セタは古くは「七日の御節句」といい、宮廷に  
|| 「索餅」(スモチ)が献上されていました。  
|| 索餅は現在の「素麺の原型」ともいわれ、素麺よ  
|| りも太く、縄のようによじり合わせて作られてい  
|| た麺です。小麦粉・米粉・塩で作られる麺で、  
|| 豊富な糖質とたんぱく質がエネルギー源となり、  
|| 消化器系を丈夫にする働きに優れています。  
|| また、これからの季節、暑さで胃腸が弱っている  
|| 時にはトッピングを工夫するのも良いですね♪

### (おすすめのトッピング)

|| 胃の粘膜を強化・・・オクラ、納豆、山芋  
|| 消化を促進し、胃腸の働きを助ける・・・大根



## 夏祭り開催のお知らせ

恒例となりましたお祭りを  
今年、**8月29日(土)**に行います！

時間は、**17:00~  
18:30**

うたしあ初の夕方開催で、  
**花火**等を予定しています。

是非、ご家族皆様での  
ご参加をお待ちしております！！

※参加・不参加を、**8月10日頃**までに、  
ご連絡ください。ご協力、お願いします。

入居者様お名前 \_\_\_\_\_ 様

ご家族参加予定人数 \_\_\_\_\_ 名

不参加

