

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

伊野本陣は、い〜のお〜 7月号

平成27年7月9日発行 第68号



笹巻き作り



6月10日(水)の午前中に3部門合同で笹巻き作りを行いました。お昼までに220個の笹巻きが出来上がり、15時のお茶にきな粉をつけていただきました。

伊野いち



6月12日(金)13日(土)の2日間、本陣の近くにある旧JA美野店にて『伊野いち』が開催され、とてもにぎわっていました。お散歩がてら出掛け、地元の新鮮な野菜を買ったり、無料で振る舞われた『ぼてぼて茶』をいただきました。

夏バテを予防し元気な夏を！！

●夏バテを防ぐには

・規則正しい生活を

1日3回規則正しく、「よく噛んで食べる」「夜遅くまで飲食しない」「十分な睡眠をとる」「適度な運動をする」

・うなぎや豚肉など、ビタミンB1を摂る

脂肪や糖質をエネルギーにかえるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下し、夏バテ症状を悪化させてしまいます。ビタミンB1は、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。

・緑黄色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜には、カロチン、ビタミンB1・B2・Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など、油を使った調理法がおすすめです。

・水分ミネラル不足に注意

汗をかいたら、お茶やスポーツドリンクなどで水分・ミネラルを補給しましょう。

☆豚肉レシピ☆



さっぱりと
いただけます。

～緑茶で冷しゃぶ～

豚肉（バラ・ロース・モモなどお好みで）
を煎茶で茹で水にとる。蒸し野菜や、茹でた
野菜と一緒におろしポン酢で♪



7月の行事予定

7月6日
フォークダンス

7月中 クリーン活動

8月の行事予定

8月29日（土）
バーベキュー&花火大会

※詳細は別紙にてご案内いたします。
皆様のお越しをお待ちしております。



発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/index.php> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

経営理念
安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援

ケア理念
共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす

