

はらリハだより

月刊ニュースレター2025.8月号

厳しい暑さが続いておりますが、皆さんお変わりなく元気にお過ごしでしょうか？
夏バテしないように食事や睡眠をしっかりとって残暑を乗り切りましょう!!

熱中症予防対策!!

水分補給と暑さを避けることが大切です!

◎喉が渴いていなくてもこまめに
水分補給をしましょう!

◎エアコンを上手に使いましょう!
(部屋の中でも注意が必要です)

※体調がすぐれない時は、
無理せずスタッフへお声がけ下さい!

簡単クッキング!!

お料理の得意な利用者様が教えて下さった
夏のおすすめメニューです!!
失語症がありますがリハビリを兼ねて
メニューを書いて下さいました。

ナスの炒め浸し

材料

- ・ なす2本
- ・ 麵つゆ
- ・ 砂糖大さじ1
- ・ 生姜のすりおろし

作り方

- ・ ナスはピーラーで皮をむく
- ・ 縦半分に切ってから1センチ角程度の短冊切りにする
- ・ オリーブオイルで炒める
- ・ 麵つゆと砂糖を入れる
- ・ 食べる時に生姜のすりおろしをのせる



職員が作ってみました♪

先月の一コマ!!



先月、植えたオクラがすくすく成長し
何本か収穫出来ました♪

ご利用に関するお知らせ

リハビリをお休みする場合は
はらクリニックディケア

☎06-6412-6850

にお願い致します。

はらクリニック リハビリ
夏季休業日のお知らせ

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

× 印はお休みです