

# はらりハだより

月刊ニュースレター 2025年9月号

まだまだ残暑は続きますが、朝夕は少しずつ涼しくなり秋の気配を感じられますね。  
今月も暑さに負けず、元気に体を動かしたり、おしゃべりしたり、  
笑顔いっぱい時間を過ごしましょう！！

**コロナウイルス、  
インフルエンザが流行っています**

## 感染対策 のお願い

安心して過ごしていただけるよう、  
引き続き感染対策を行っています



手洗い・うがいを  
こまめにしましょう



マスクで咳・くしゃみの  
エチケット



室内はしっかり換気  
しています



体調がすぐれない日は  
無理せずお休みを

みんなで元気にすごせるように、  
ちょっとした心がけを続けてきましょう

デイケアご利用中に  
クリニック受診または  
お薬ご希望の方へ  
3つのお願いです

**1** 来所されたらすぐに職員まで受診のご希望、  
お薬のご希望の旨お伝えください。

**2** 保険証を必ずご持参ください。

**3** お会計のための現金をご持参ください。

医療法人社団 はらクリニック

## はらりハ麻雀選手権夏季大会



初優勝

おめでとう!!

次回、9月からは秋季大会を行います!!

## 簡単クッキング スペアリブのパン煮



先月に引き続き、お料理上手な利用者Y様の  
簡単スタミナ夏料理をご紹介します♪  
お鍋に放り込んで煮るだけなのに、  
とっても美味しいのでぜひ試してみてください!!

スペアリブのパン煮

材料

- 豚スペアリブ 1kg
- パン長巻 (生パン) 4枚 6つ切
- 胡瓜 2本 乱切り

調味料

- ① パン煮ソース 200cc (中玉)
- 水 100cc
- アミノ酸 1cc
- ローリエ 2枚
- バター 30g~50g
- サラダ油 大さじ5

作り方

- 鍋に肉①を加え1時間煮る。
- ふたを取り汁がなくなる程度まで照りを出す。パン、胡瓜を加え煮合わせる。



職員が作ってみました!!

## 先月の一コマ!!

利用者様にお裾  
分けしたオウラが  
成長して花が咲き  
ました♪



## お知らせ

エルゴ (自転車) が  
新しくなりました!

