



# ル・グランレポート

Vol.157 令和 5年 8月 1日発行

暦の上では夏も終盤を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

日に日に暑くなり、熱中症が怖い季節となりました。夏の暑さを凌ぐために、エアコンをつけたり、アイスやかき氷などを食べたりしたくなりますよね。ただ、皆様は「夏野菜は体を冷やす」という話を聞いたことはないでしょうか。夏野菜が体を冷やすと言われている理由は「水分量」や「カリウム」などがあるそうです。

きゅうりやトマトなどの夏野菜には水分が豊富に含まれています。水分は体内の熱を吸収しやすく、水分と一緒に体の熱を体外に放出することで、体内の熱を冷やす効果があります。また、夏野菜は水分が豊富なため、水分補給にもなります。

夏野菜にはカリウムが含まれている種類が多いです。カリウムとは、人間の体に欠かすことのできない「必須ミネラル」のひとつです。カリウムの持つ利尿作用とナトリウムを体の外に出しやすくする作用によって、水分と共に体の余分な熱を体外に放出し、身体を冷やす効果があります。

食欲が低下する時期ですが、夏野菜を食べて、厳しい暑さを乗り切りたいですね。

## 周年祭

コロナの影響で延期していた周年祭を開催しました！職員が作ったごちそうを皆様と一緒にいただきました。「美味しい！」とロク々に言ってくださり、とても楽しい時間となりました。午後のカラオケ大会も大盛り上がりでした☆



メニュー：  
稲荷寿司、赤飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、塩パイ、肉じゃが、なます、きゅうりの浅漬け、じみの味噌汁、フルーツポンチ、ケーキ



ジュースやノンアルコールビールで乾杯です☆



施設長が盛り上げてくださいました☆



カラオケ大会



職員も皆様と一緒に食事を頂きました！



# あんみつ

職員手作りの白玉を使ったあんみつを、皆様に召し上がっていただきました!



# 七夕

笹の飾り付けをしました!また、沼津仲見世商店街にメガ短冊を見に行きました☆



# フラッパ

フラッパカフェを開きました。火照った体を美味しくひんやりさせてくれました☆



# ところてん

皆様とところてんをいただきました。力をだめてところてんを突き出します☆



# すいか割り

すいか割りをしました。勢いよく棒ですいかを叩きます。夏の味がしますね☆



# 流しそうめん

施設駐車場にて流しそうめんを行いました。箸やフォークで上手にそうめんを掬います☆



# 8月



- ・納涼祭
- ・夏野菜カレー
- ・バーベキュー
- ・宝探し
- ・花火



7月の特別メニュー

- ・七夕そうめん
- ・星のコロッケ
- ・いなり寿司
- ・オレンジフルーチェ

7月より面会制限を一部解除させていただいております。8月も引き続き継続させていただく運びとなりました。面会の際には、事前に予約をしていただきますようお願い致します。