

ル・グランレポート

Vol.193 令和 8年8月1日発行

酷暑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

8月は夏野菜が旬を迎えます。ほんのり苦みのあるゴーヤを使った沖縄料理「ゴーヤチャンプル」は、ゴーヤに含まれるビタミンCや、豚肉・卵などのたんぱく質をおいしく採ることができ、夏バテ予防としても人気があります。トマトやキュウリは生で食べるとビタミンCを損ないにくく、トマトやかぼちゃ、ピーマンなどβカロテンやリコピンが多い野菜は油と一緒に調理すると吸収率が上がるそうです。

また海鮮はアジやイワシがおいしく、果物はよく冷やしたスイカやメロンが食卓に上ります。8月は暑い日が続く、引き続き夏バテに注意が必要な季節です。水分や塩分補給も意識しながら、旬の食材をおいしくいただきましょう。

猛暑のみぎり、ご自愛くださいませ。

ル・グランガーデン清水

周年祭

先月延期した周年祭がやっと開催できました！今回は味だけでなく見た目も楽しんでほしいという思いで華やか弁当を作りました。「とってもきれいだね！」「どれもおいしいよ！」とすぐ完食されました。午後はカラオケ大会を楽しみました。



ル・グランのSNSではレクリエーションの詳細な様子をお届けしています。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



ブログ



Instagram

WEBページから面会の予約をできるようになりました。右のQRコードを読み込んで予約いただけます。



面会予約

七夕祭り

短冊に願い事を書き、七夕飾りと一緒に笹に飾りました！「どこに飾ろうかな～」
「この飾りすてきだね」などとお話しながら飾りつけしました。最後に笹の前で記念
撮影！皆様の願いが叶いますように...



すいか割り

すいか割りをしました！とても大きなすいかでした。職員お手製のすいか柄の
棒もご用意！皆さんで応援しながらすいかが割れるのを見守っていました。
暑い夏に食べるすいかはおいしく、おかわりされる方が多かったです。



コーヒーフロート

毎日暑さが続くので、冷たい飲み物”コーヒーフロート”を作りました！コーヒー好きの方が多く、とても好評でした。アイスのお
かわりもたくさん見られました。



～8月レク予定～

- ・納涼祭
- ・そうめん
- ・花火大会
- ・しそジュース



～特別食～

- ・七夕そうめん
- ・星のハンバーグ
- ・星型杏仁
- ・いなり寿司



現在、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、Web予約もしくは電話予約にて事前予約をしていただきますようご協力お願いいたします。