

緑風苑便り

令和8年7月号

ジメジメとした梅雨が明ければ本格的な暑さを迎え
夏の訪れを感じる季節となります。

ご家族の皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか？



面会について

※予約制です

面会曜日	毎日
面会時間 (15分程度)	14:00~ 17:00
面会方法	面会室にて

予約 ☎ 0773-27-6100

今月より面会制限緩和されました。

今後の感染状況等により、予告なく
面会を中止・内容変更する場合がございますので
予めご了承下さい。

7月の予定

1日	水	回診・シーツ交換
3日	金	散髪
8日	水	回診・シーツ交換
10日	金	七夕会(苑行事)
15日	水	回診・シーツ交換
20日	月	体重測定(海の日)
22日	水	回診・シーツ交換
24日	金	散髪・誕生日会
29日	水	回診・シーツ交換

～夏バテ対策に

効果的な食材～



- 1 豚肉: ビタミン B1 が豊富で疲労回復に
効果があります。
(冷しゃぶ、ポークソテーなどさっぱりとした調理法
がおすすめです)
- 2 鶏肉: 良質なたんぱく質源です
(蒸し鶏や冷やし中華のトッピングなど)
- 3 魚:(特に青魚): DHA・EPA が豊富で
夏バテによる不調を緩和します。
(南蛮漬けやレモン風味のカルパッチョなど)
- 4 トマト: ビタミン C やリコピンが豊富です。
(生で食べるサラダの他にスープなども
おすすめです)
- 5 枝豆: 良質なたんぱく質とビタミン B1 を
含みます
(ガーリック炒め、枝豆チーズ焼きなど)
- 6 ヨーグルト: 乳酸菌が腸内環境を整え
免疫力向上に役立ちます。
(フルーツを添えて食べるなど)

