

# 御やま荘通信

発行: 令和3年7月1日

《編集・発行》

社会福祉法人 柏崎刈羽福祉事業協会

養護老人ホーム御山荘

電話: 0257-22-3514

FAX: 0257-22-9676

HP: <https://www.kashikari-fukushi.com>

毎日暑い日が続きますね☀

こんな日は、さっぱりした献立はどうでしょうか？御山荘栄養士から簡単に作れる一品を紹介したいと思います👩🍳

## 魚の梅煮



今回は夏にさっぱり食べられる煮魚メニューを紹介いたします。

作り方はとっても簡単。いつもご家庭で作っている煮魚に梅干しをプラスして煮付けるだけです👩🍳

御山荘ではカレイで作り、最後に梅を飾りました。

梅干しには塩分が多く含まれているため、これからの季節は熱中症対策や食欲増進効果も期待できます。また、梅干しには「クエン酸」という成分も含まれていますが、クエン酸には殺菌効果があり、食べ物の腐敗を防いでくれるため、食中毒予防にも効果的です。

梅干しを上手に活用してこれからの季節を乗り切りましょう👩🍳



中庭に鯉のぼりを飾りました👩🍳



今回はご自宅でも気楽に出来る、免疫力を高める運動をご紹介します。

別紙をぜひご覧下さい🎵

～御山荘からのお知らせ～

日頃より地域の皆様には御山荘を支えていただき、本当にありがとうございます。御山荘では、以下の取り組みを通年して行っています

- ① AEDの貸し出し ② 車椅子の貸し出し（ワクチン接種や病院受診等にいかがですか？） ③ 駐車場の開放（土日のみ）必要時にはお声掛け下さい。

※地域の皆様にもお越し頂いていた納涼会は今年も中止になりました。一日も早く皆様と

会える日が来ますように！

## 閻魔市行事でフリーマーケットをしました



## スマートボールに夢中！



感染症対策をして、趣味の将棋や畑をしています😊  
エフロンたたみのお手伝いも！



御山荘でも無事にコロナワクチン接種が終わりました。一日も早く元の生活に戻れるといいですね。  
御山荘では体拭きや掃除等で使用する布が不足しています。不要になったタオル等がありましたら、ご寄付をよろしくお願いいたします。 連絡先: 22-3514

