

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 160

2013. 6. 30

電話 (0573) 70-1017

梅雨入りの知らせを聞きしばらく雨のない毎日でしたが、6月後半になり雨の降り続く毎日です。
雨も降らなければ、作物も育たず、夏場、水不足になりますので、必要な時期ではあります。・・・
と言っても増えるのは乾かない洗濯物と外の雑草でしょうか。・・・
これから暑い季節を迎えますが、すでに熱中症で救急搬送されることが多いようです。体調管理、水分摂取に心がけてください。

今月の献立

トマトのサラダ 塩麹ドレッシング

《材料》2人分

- ・トマト 大1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・雑穀 大さじ 2

(ドレッシング)塩分制限のある方は他のドレッシングを代用下さい

- ・塩麹 大さじ 1
- ・レモン汁 大さじ 1
- パセリ 少々
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・こしょう 少々

〈作り方〉

- ① トマトは皮を剥いて、1.5Cm角に、玉ねぎは粗みじんに切る
- ② 雑穀は10分程ゆでて水気を切って冷やしておく。
- ③ ドレッシングの材料をすべてボウルに入れてよく混ぜる。
- ④ ①②を器に盛り、③をかける



平成25年8月から後期高齢医療制度の保険証が更新されます。
新しい保険証は7月中に郵送（簡易書留）で届きます。

リハビリで「ほほえみ」を利用していただいている皆様・家族の皆様へ
体調不良・体調管理で困ったことがあれば、リハビリスタッフに相談してください。
看護スタッフとも連携し対応していきたいと思っております。ケアマネージャーさんに相談していただいても結構です。