



ラ・ポール通信

第 22 号 令和 5 年 8 月 1 日発行

有限会社ラ・ポールおとくにケアサービス
京都府乙訓郡大山崎町大山崎広敷 1-24



法人理念

信頼できる

サービスを

事業所理念

「ありがとう」

あるサービスを



暑中お見舞い申し上げます

先ほどもサービス担当者会議でした。クーラーはありません。気持ちよく汗が流れます。開けっ放しの窓からドアに風が抜けます。私はまだ、寝る時にはクーラーをつけていません。一度パジャマを着替える時はありますが、天王山からの涼しい風が時折、体をなでて通り過ぎていきます。

今朝は朝からゴーヤチャンプルーを作りました。冷房の効いた台所で温かい物を食べると体が喜ぶます。とうがんを煮、モロヘイヤのおひたし、ピーマンの塩こぶ炒め、彩にプチトマトを弁当箱に詰めました。ケアマネ仲間がアユをくれるというので、別の容器にスイカをカットして入れました。一緒に食べたいと思います。今日も、元気です。

主任介護支援専門員 米田 真澄

🍅今年も猛暑日が続いています。皆さまにはくれぐれも熱中症にご注意いただきますようお願いいたします。

私たちラポールらくさいスタッフも、事務所に戻って来ると第一声は「暑い☀️」の一言です。その後、水分補給や自身でクールダウンをして体力温存を図っています。そして何よりも体力維持の為にしっかり食べるようにしています。とはいってもこの暑さで食欲はダウンしがちですが、皆食べられそうなものをチョイスして頑張っているだけ食べるようにしています。



この夏私のイチオシは丸ごとトマトのマリネ。暑い日にも甘酸っぱくて冷たくてペロッと食べられます。



材 料 トマト、マリネ液(だしのきいたまろやか酢 200cc、酢大さじ2, 砂糖小さじ3~4, 塩コショウ少々、マジックソルト少々、レモン汁(あれば)、めんつゆ小さじ2, オリーブオイル大さじ2)

作り方 ①トマトを湯むきにする(沸騰したお湯に1分程煮る)

②マリネ液につける。(一晩冷蔵庫で冷やして食べるのがおすすめです)

管理者 清水 恵美子

🥒おすすめ!! 簡単!! さっぱり水キムチ

野菜(白菜・きゅうり・パプリカ・大根)何でも OK~(^.^)

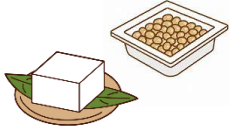
2倍希釈(本品 100ml に対し、水 100ml で野菜約 200g が目安)です。その味は段階的に楽しみいただけます。野菜を漬けて 1~2 時間でマリネ風(浅漬け)。1 日漬けてしっかりキムチ。キムチの素+ごま油でおいしいドレッシングのできあがり! 着色料、保存料不使用。



サービス提供責任者 岡林 陽子

🍲料理をしているだけで大汗が出てきてしまい食欲が半減してしまいますが、家族や私自身の体力をおとすわけにはいかないと、冷蔵庫とにらめっこの毎日を過ごしています。そんな日々の中、私の夏バテ予防ご飯は、「納豆と豆腐のふわふわ焼き」です。

納豆に卵と豆腐を混ぜて調味料(めんつゆ、塩、片栗粉)を入れて焼くだけ。食欲が無くても食べやすく、簡単にできてタンパク質も摂れてダイエットにもなる為おすすめです。



お友達から教えてもらったのですが、それからはよく作っています。飽きてしまわないように気をつけます。

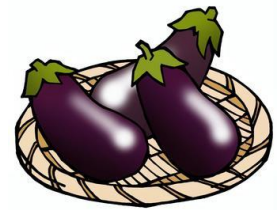
サービス提供責任者 山本直子

🍆ゴマ油香るナスとニシンの煮物。

材 料 味付けニシン2枚、ナス3本

作り方 ①ゴマ油でナスを炒める。

②水1カップ、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ2、和風だしの素小
さじ1/2)を入れて煮ます。ニシンの甘煮も入れ、ナスが煮汁に
浸かるようにして煮詰める。ナスが柔らかくなれば出来上がり。



暑い日が続いています。こまめに水分補給をし、この暑い夏を乗り越えましょう。

サービス提供責任者 西 順子

🐟ここ最近の体温越えの暑さ！こんな毎日が続くと台所に立つのが本当に嫌になります。

今、食べたいものはと聞かれたら「鱧鍋」鱧と玉ねぎで熱いけれど
美味しい！外気と冷房で体の調子がおかしくなっている時に汗
をかきながらお鍋を食べたいなあ・・・誰か作ってくれないかなあ、
なんて頭に浮かんできました。



事務員 福羅敦子

🥕暑い夏にはできるだけ火を使いたくないですよね。そんな時は生春巻きがおすすめです。

材 料 ライスペーパー、エビ、刺身・野菜(お好みで)、ビーフンなど

タレ(玉ねぎみじん切り・砂糖・醤油・酢・オリーブオイル)

作り方 ①材料を好みの大きさに切る

②タレの材料を混ぜる。(余ったらドレッシングとしても使えます。)

ビタミン、タンパク質も摂れるのでおすすめです。

事務員 池田美奈子



《ワンポイントアドバイス》

台風や大雨で外出できない時や急な停電時の一時しのぎに備えて
水・カップ麺・レトルト食品・パックご飯・カセットコンロとボンベ等を常備して
おくことをおすすめします。また、お部屋はできるだけエアコンを入れ室温調節
をしてください。冷房が苦手な方はお部屋の窓を開け、できるだけ換気をして
ください。水分はこまめにとるようにして、適度な塩分の補充をしてください。



ラポールおとくに居宅介護支援事業所

〒617-0823 長岡京市長岡 2 丁目 9-3

TEL 075-955-7310 FAX 075-955-2926

ラポールらくさい(訪問介護)

〒610-1128 京都市西京区大原野石見町 7-36

TEL075-333-3352 FAX075-333-3577