

けやきの木

夏の号

2020年7月 発行



地域密着型老人福祉施設けやき

南区築港元町2-31

TEL(代)263-7500

ショートステイ・小規模多機能

ご利用希望の際は

お問い合わせ下さい

連絡先：263-7500

担当：徳山



毎年、けやきで巣作りをする
燕は無事、旅立ちました。

皆さまへご挨拶



施設長 高田真也

盛夏の候、いかがお過ごしでしょうか。長雨が続き九州地方では大きな災害となっています。2年前に経験した西日本豪雨を思い出します。

有志の岡山市内施設が連合して、総社市の施設に備蓄を搬送しました。真備町に入る道路は封鎖され、いたる所で大渋滞となり、空には沢山のヘリコプターが飛んでいました。昨日の事のようです。

当施設も、1次的には避難所に指定され、2次的には福祉避難所となります。先日、元町町内会長と洪水時の避難経路、備蓄・装備品の確認をしました。

今回は、コロナ対策も想定して、有熱者は避難の際部屋を分けるなど、再確認しています。

いつおこるかわからない災害。何もないことを祈るばかりです。

小規模よりお知らせ



小規模マネジャー 坂東

小規模では昨年度に引き続き、今年度も「けやきたうん」の開催を予定しています。

現在は感染対策として、音楽カフェ・けやきタウンは中止しております。再開が決まり次第、皆様へお知らせいたします。

時節柄、どうぞ皆さまご自愛ください。

管理栄養士 足立



夏のレシピを二紹介！

「夏野菜たっぷり豚しゃぶぶっかけそうめん」



一材料 (2人分)一

素麺 100g	2束
○麵つゆ	150cc
○水	150cc
○ごま油	大匙1
○すりごま	大匙2
豚バラ肉しゃぶしゃぶ用	200g
●片栗粉	大匙2
●酒	大匙2
トマト	1個
オクラ	5本
すりごま	適量
刻み葱	適量
刻み海苔	適量
あろし生姜	適量

一作り方一

- 1)トマトは一口大に切っておく
- 2)オクラは熱湯でゆで、輪切りにする
- 3)○のついた材料を混ぜ、冷やしておく
- 4)豚バラ肉しゃぶしゃぶ用に、●のついた材料をまぶし、熱湯で1枚ずつ火をとおす
- 5)素麺は、熱湯でゆで氷水にさらし、水気をきっておく
- 6)5)の素麺の上にトマト・オクラ・豚バラ肉をのせ、刻み海苔・刻み葱を散らす。
- 7)冷やしておいた素麺つゆにお好みでおろし生姜を入れ、6)にぶっかけて出来上がり！

むしむしと暑い日が続きますね。こんな日が続くと身体は疲れやすく、食欲もなくなってしまいます。夏バテなどしないよう栄養たっぷりの料理を食べて、元気に過ごしたいですね！

今回から、簡単に作れて、食欲のない日でも食べやすい栄養満点のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください！

けやきの様子



新しい生活様式



変わらず元気に



そして楽しく

過ごされています



七夕に願をこめて...

