



ALOHA LIFE



アロライフ vol.22 2023年8月発行

いつもご利用ありがとうございます。8月に入りいっそう暑さの厳しい毎日が続いています。連日の暑さに体にこたえ、疲れがでてくる時期でもあります。水分補給と暑さ対策を怠らず、熱中症知らず、そして夏バテ知らずで今年の夏も元気に乗り越えたいものです。

花火大会に行ってきました！ ～今年は各地で例年通り開催されました～

8/11(日)三ヶ日花火大会

湖上で打ち上げられる半円の花火が湖に映ってとても美しかったです。
アロハヘルパー 沖野



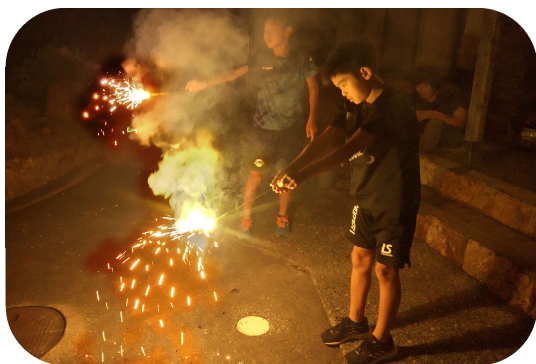
8/19(土)中野町煙火大会



台風7号の影響で14月→19土へ延期し開催されました。約4,000発もの花火に圧倒され、夏の暑さが吹っ飛びました!(^^)!
アロハ居宅 村越



番外編 お家で花火★





ケアマネジャーの古橋です。皆様の暮らしを、あたたかく支えられるケアマネジャーになれる様、一生懸命頑張ります。色々、教えていただきたいと思います。

【血液型】O型 【好きな食べ物】とろろ・オクラ
【ストレス解消法】サウナに入る・買い物
【趣味や特技】学生時代にバスケット・ダンスをしていました。身体を動かす事が好きです。



草刈り実施中！ ~アロハヘルパーご利用者のみなさまへ~

ご自宅の庭・玄関先などの草取りを無料でお手伝い致します。
ご希望の方は、ヘルパー訪問時に、お気軽にご相談ください。
※プロではありませんのでご了承ください



60分以内

無料



季節のコラム 「そうめん」



食欲がなくなる夏場でもつるっと冷たくて食べやすいそうめん。今回はそんなそうめんの「いいところ」3つご紹介します。

- ★その1…調理が簡単！ 茹で時間は1~2分、うどんや Pasta と比べると大変短く、暑い夏に台所に立つ身としては大変ありがたいですね。
 - ★その2…栄養価が高い！ 栄養があるの？と思われがちですが、主成分の糖質の他に、タンパク質や食物繊維も豊富なのです。
 - ★その3…賞味期限が長い！ 常備しておけば冷蔵庫に何も無い時の味方に♪もちろん保存食としての役割も担ってくれます。
- 美味しいおそうめんを夏を楽しみましょう！



K Maruei

訪問介護、居宅介護支援、ITソリューション事業
(株)Kマルエイコーポレーション
〒435-0005
静岡県浜松市東区安新町85-1
TEL 050-1744-8928

次回発行は
9月予定です

▼ HPIはこちら

