

清らかの里便り 夏号

136-0074 江東区東砂 4-20-2

介護老人保健施設

清らかの里

03-5634-5411

2025 年 9 月発行



9 月に入り、空の雲や虫の声は秋の気配を少しずつ感じますが、まだまだ厳しい残暑が続いていますね。

さて清らかの里では、七夕で短冊に願いを込め、8 月には夏祭りを開催し、酷暑の中でも元気に過ごしてきました。

その様子をご紹介しますのでご覧ください。

行事食



(7 月)・さけとしそのちらし寿司

- ・すまし汁
- ・ほうれん草の梅醤油
- ・抹茶ミルクプリン



(8 月)・冷やし中華

- ・カニシュウマイ
- ・メロン

デイケア



清らかの夏

ボランティア

ありがとうございました！



入所フロア

豆知識（栄養編） ～これから摂りたい食材は？～

身体に嬉しい食材を食べて、夏の疲れた胃腸を整えましょう。

さんま・・・たんぱく質、カルシウム、DHA（不飽和脂肪酸）が豊富で悪玉

コレステロールを減少させ、高血圧予防にも役立ちます。

きのこ類・・・ビタミン D が豊富で免疫力を高め、骨の健康もサポートしてくれます。食物繊維が豊富で

便秘解消にも good！

ブドウ、梨などのフルーツ・・・ポリフェノールなどの抗酸化物質が多く含まれ活性酸素を除去して

若々しさを保つのに役立ちます。

