



社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

2023 年

ローランド便り

9

月号

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江2-1-10 ☎ 06-6499-8500 <http://www.chuoukai.or.jp> 編集：ローランド広報委員会



ご好評いただいておりますパフォーマンス料理！
今回のから揚げは特に大好評で、利用者のみなさまから、「やっぱり揚げたては美味しいよね」「衣がサクサクで中はジューシー」等、うれしいお声をたくさんいただきました。美味しさのポイントは二度揚げで、外側の水分を飛ばしてカリッと仕上がりました。そしてなにより、みなさんの目の前で揚げたてを提供できたことで、みなさまの食欲もアップしたのではないのでしょうか！
ローランドではこれからも様々なメニューのパフォーマンス料理を予定しておりますので、乞うご期待ください！



■ “秋バテ” って知っていますか？ ■

原因①「冷たいものを多く摂取する」原因②「クーラーに長時間あたる」
原因③「外の暑さと室内の気温差」

【自律神経が乱れる】
【消化機能が低下する】

【食欲がなくなる】
【だるさが出てくる】
【めまいがする】

生活習慣を見直そう

運動 → 適度な運動で汗をかくことが大事!!
食事 → 胃腸を整え疲労回復させる“山芋”“さつまいも”がおすすめ!!
睡眠 → 室温調整しながら、お腹を冷やさないようにして快眠を!!
肌触りの良い
薄いタオルケットがおすすめ!!



よく運動して!!



よく食べて!!



よく寝る!!

●9月のおたのしみ●

・ハンバーグ ・あんみつ
・みたらし団子

*今年も花火の上映会
開催予定



みんなで残暑を
乗り切りましょう!!

