



# 青い鳥通信 7月号



## 青山訪問看護ステーション羽曳野



### 夏バテ防止に必要な栄養素

#### タンパク質

筋肉の疲労回復や体体温存、持久力の向上



#### ビタミンB1,B2,C

疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える



#### ミネラル

骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ



#### クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする



暑い日は火を使わずに調理したい

### モロヘイヤのインスタント味噌汁

【材料】 1人分 (分量はすべて 大さじ1)

- ① 茹でて刻んだモロヘイヤ ② 刻んだ長ネギ
- ③ かつお節 ④ みそ

【作り方】

- ① 材料全てをお椀に入れる
- ② 沸騰したお湯を8~9分目まで注ぐ
- ③ みそをよく溶かすように混ぜて出来上がり☆彡



★モロヘイヤはまとめて茹でて、叩くように細かく刻む。長ネギとかつお節はたくさん入れてもOK! お椀の大きさによって味の濃さがかわるので、お湯とみそを調整してお好みの味に!

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	△	○	○	○	△

- 空きあり。
  - △ 若干、空きあり。
  - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	△	△	○
午後 13:00~17:00	△	○	○	○	△	△

### 訪問エリア

- \* 羽曳野市
- \* 藤井寺市
- \* 松原市
- \* 堺市 東区
- \* 堺市美原区 など。



### ブログ 随時更新中!

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)  
ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3

TEL 072-931-4174

FAX 072-937-1016

### 青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1

TEL 072-952-4174

FAX 072-939-5355

営業日: 月~土 (祝日あり)

営業時間: 8:45~17:30

管理者: 島貫久美子

