



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

野菜とツナ缶ですぐできる!
ソーメンチャンプルー



夏のらくちん
ひと皿めん

暑くて何もする気が起きない、何かしたくても体がついて行かない時は、ささっと作れる麺類がおすすめ。一汁三菜は食べきれなくても、ひと皿でバランスよく栄養を取り、夏を乗り切りましょう!

材料(1人分)

そうめん	1束
ニラ	1/4束
にんじん	1/8本
ツナ缶(小)	1/4~1/2缶
だしの素(顆粒)	小さじ1/2
油	適量
塩コショウ	適量

- ①そうめんは残りものでOK。なければ固めに茹でて流水でよく洗い、ザルに上げておく。太めんなら炒めやすい。
- ②ニラは3センチくらいのザク切りにする。にんじんは千切りにする。
- ③熱したフライパンに油をしき、ツナ缶を汁ごと入れ、人参を加えて軽く炒める。
- ④火が通ったら、だしの素・そうめん・ニラを入れて和え、塩コショウで味を整える。

火を使わず電子レンジでできる
冷しゃぶおろしうどん

ポン酢の代わりに
ドレッシングでも

材料(1人分)

冷凍うどん	1袋
キャベツ	2~3枚
大葉	1~2枚
豚しゃぶしゃぶ用	50g
ポン酢	適量
おろしだいこん	適量
七味とうがらし	お好みで

- ①冷凍うどんは個包装のまま電子レンジで温め、袋から出して水洗いしざるに上げる。
- ②キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れて上に豚肉をのせてラップをかける。
- ③②を電子レンジ(600W)で30秒蒸し、豚肉を取り出して更に1分蒸す。
- ④①のうどんと③のキャベツ、豚肉・おろしだいこんを盛り付け、七味とうがらしと千切りにした大葉をのせ、ポン酢をまわしかける。



いつものそばをちょっと洋風に
トマトの月見そば

材料(1人分)

そば	1人前
トマト	1/2~1玉
たまねぎ	1/8玉
玉子	1個
めんつゆ	1カップ
オリーブオイル	小さじ2
塩コショウ	適量
きざみねぎ	適量

- ①玉子を小ぶりな鍋に入れ、卵が半分くらい隠れる高さまで熱湯を注いで、フタをして12~15分置いたあと、水に入れて冷ましておく。
- ②そばを茹でて流水でよく洗い、ザルに上げる。
- ③トマトは2センチくらいの角切りに、玉ねぎはうす切りにし、オリーブオイルと塩コショウで和える。
- ④そばと③のトマト・たまねぎを盛りつけ、①の玉子のカラをむいて上にのせる。
- ⑤めんつゆと、きざみねぎをかけてできあがり。





▲万博公園はあじさいの名所としても有名。毎年6月に「あじさい祭り」が催されています。
◀満開のあじさいを背景に記念撮影。

6月後半、梅雨入り後にしては例年よりさわやかな日が続くなか、万博公園へ紫陽花の花見に行ってきました。しっとりとした色合いのあじさいに心を和ませ、自然豊かな公園内をゆっくりと巡りました。



☀️ **デイサービス (結) 7月の行事予定** ☀️

- **おでかけランチ** 7月下旬ころ
和食またはイタリアンのお店でランチタイム。
- **ヨガ教室** 月1回 火・水曜日

6月はあじさい花見(万博公園)、ヨガ教室を実施しました。



あのころ **昭和六十三年ころ**
 工事中の大阪モノレール南茨木駅。平成二年、千里中央〜南茨木間の開通後に路線を拡大し、今では日本最長のモノレールになりました。(茨木市・K様提供)
 ◀まだ田んぼが多く、のどかな南茨木の風景。

大正〜昭和のなつかしい写真を募集しています。
 ①写真②撮影時期③場所、④思い出などを添えて
 あのころ ゆいまー各事務所までお知らせください。

もうすぐ夏休みですな。夏休みとは縁がなくなつてずいぶん経ちますが、夏休みという言葉を聞くとなんかウキウキしますねえ。ワタシが小学生の頃の夏休みというと、ランニングシャツに半ズボン、麦わら帽子で虫取り網を持つというのが標準スタイルでしたが、そんな子は今では全くだいせんねえ。夏休み前になると学校の先生から、知らない人について行くな、野良犬に近づくな、野ツポに注意せよなどと注意を受けるのですが、全く聞く耳はありません。むしろいけないものほど興味がわきます。

所長コラム
オオブタ日記

で、ターザンごっこをして木から落ちたり、ザリガニ釣りをして池に落ちたり、畑で鬼ごっこをしていて野ツポに落ちたりと、だいたい落ちて泣いて帰ってお母ちゃんに怒られるという感じでした。それにしても昔は危ないものが一杯あったのですねえ。今では考えられません。安全にとりたくないという感じをとりたくないという感じの世の中になつてしまったようです。それにしても野ツポほど恐ろしいものはありません。ドツポにはまるとはよく言ったものです。

<p>有限会社ゆいまーる</p> <p>居宅介護支援・訪問介護 通所介護・介護タクシー</p>	<p>ゆいまーる ケアセンター</p> <p>茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697</p>	<p>デザインラボ ユイネット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームページ制作・管理 ・商品写真撮影 / 販促物のデザイン ・メニュー / 広告物などの作成 ・各種ポスターのデザインおよび印刷 <p>http://www.yuinet.co.jp/</p>
	<p>ゆいまーる ケアセンター総持寺</p> <p>茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875</p>	
	<p>デイサービス 結</p> <p>茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502</p>	