

# ケアフル通信

令和元年 7月 No.62



ケアフル訪問看護  
リハビリステーション 発行  
TEL 0574-49-7570  
FAX 0574-49-7571  
介護保険事業所番号 2161290057

新しいユニフォームがそろいました!!



4月から新しく看護師が加わり、  
ケアフルはこれからも全力で頑張っていきます!!

## 令和元年 花火大会情報

- |                 |       |          |
|-----------------|-------|----------|
| ・ぎふ清流里山公園花火大会   | 美濃加茂市 | 7月20日(土) |
| ・長良川中日花火大会      | 岐阜市   | 7月27日(土) |
| ・さかほぎ 爆裂大花火大会   | 坂祝町   | 7月27日(土) |
| ・美濃市中日花火大会      | 美濃市   | 8月1日(木)  |
| ・令和元年記念全国花火大会   | 岐阜市   | 8月3日(土)  |
| ・多治見市制記念花火大会    | 多治見市  | 8月4日(日)  |
| ・川辺おどり 花火大会     | 川辺町   | 8月10日(土) |
| ・いこ舞ひちそう夏祭り花火大会 | 七宗町   | 8月24日(土) |



※ 7月は保険証の更新月です。訪問時に確認させていただきます。

## 夏バテ予防の味方！！



### ゴーヤ

#### 見分け方

イボが密で堅いもの、ズッシリとした重さがある、ハリ・ツヤがある、鮮やかな緑色

#### 苦味のもとモルデシン

胃液の分泌を促す、食欲増進、肝機能を高める

#### ビタミンC

加熱しても壊れにくい特性をもつ

#### カロテン

免疫力を高める

#### 下処理の方法

水にさらす

塩でもむ

熱湯を掛ける・下ゆでをする

ワタ部分をしっかりそぎ取る

苦味が和らぎます。



#### 定番料理

ゴーヤといえば、**ゴーヤチャンプル!**

豚肉、卵、豆腐と多くの具材を合わせるためビタミンやタンパク質といった様々な栄養が一度に摂取でき、夏バテ予防、美容効果、便秘の改善機能、血糖値を降下させるなど、カロリーも低いためヘルシー食材としても人気の高い野菜です。

#### ☆おすすめの一品

**輪切り天ぷら**：種とワタも一緒に美味しく食べられ、

ビタミンCが3倍!

血糖値・コレステロールを下げ、老化防止にもなりますよ。



☆お気軽にお問合せください☆



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

**TEL 0574-49-7570**  
**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21