

ネステージ便り Vol.3 平成29年8月



スタッフ紹介

むしむし暑い日が続いておりますね。皆様いかがお過ごしでしょうか？
室内にいても脱水症や熱中症になります。
喉が渴くと感じる前に意識して水分補給をしてくださいね。



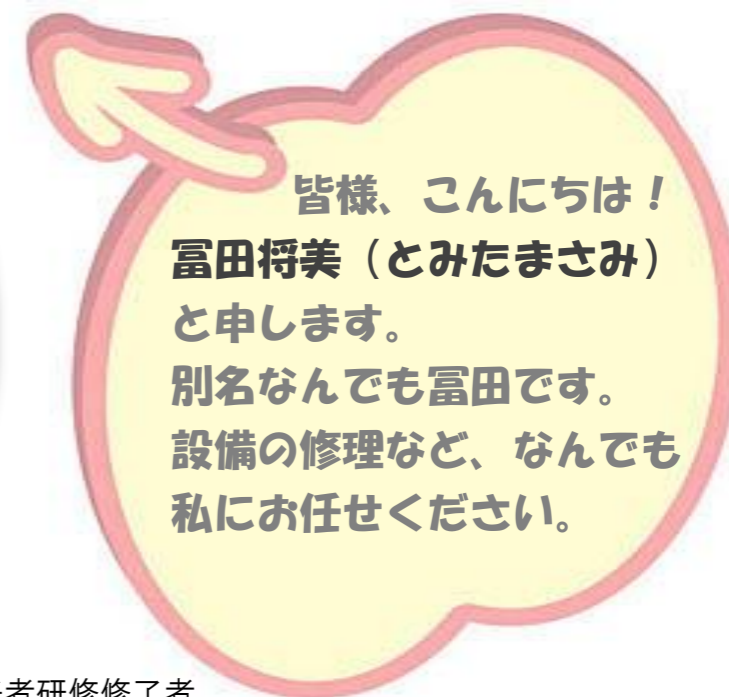
先月から弊社では、剪定・草刈りのご依頼が増えてきております。お庭の草が気になるなあという方はお気軽にご相談ください(^^)



ぶつかり合ったり、混んだ枝の間引き剪定をして風通しがよくなり
雑草を抜いてすっきりしました。



介護職員初任者研修修了者
(ホームヘルパー2級)です。



皆様、こんにちは！
富田将美 (とみたまさみ)
と申します。
別名なんでも富田です。
設備の修理など、なんでも
私にお任せください。

暑い夏場にぴったり！

簡単レシピ たたききゅうりの梅酢あえ

材料 (2人分)

- きゅうり.....1本
- 梅干し.....1/2個
- 青じそ.....2枚
- 梅酢.....小さじ1/2
- A { しょうゆ.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ1/2



きゅうりは
95%以上が水分なので
脱水症状の予防に
おすすめです



食べやすい工夫をして、しっかり食べて、暑い夏を元気にお過ごしください！