

News Letter

~8月葉月~

こんにちは、高齢者住宅仲介センター ウチシルベ湘南です。

6,7月はサッカーワールドカップで世界が沸きましたね。

日本の夏といえば夏の高校野球ではないでしょうか。

もちろん、神奈川代表横浜高校を応援します！

猛暑の中、試合をする選手も応援する学生さんや親御さんたちの体調も心配ですが、熱い戦いに胸を撃たれ今年のドラマを楽しみにしたいと思います。



夏にもお勧めブロッコリーパワー

高校球児は真っ黒に日焼けしておりますが、皆さまはちゃんと紫外線対策しておりますか？

最近、男性の方の日傘使用も増えてますね。

直射日光を防ぐだけで暑さが全然違います。

紫外線は肌のシミしわを増やすのはもちろん免疫を下げるので、病気のリスクも高くなります。

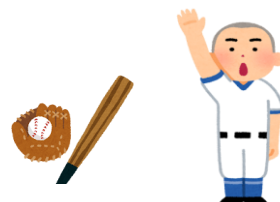
少しでも病気を防ぐ、老化を遅らせるには十分に注意してください。

今年4月にブロッコリーが指定野菜に加わりました。ブロッコリーは高たんぱくであり、しかも糖質が低いとても優秀な野菜です。

ビタミンCも豊富なので肌にも良い！

そして、熱中症対策ですいぶんや塩分を多く摂取しむくんでしまった時に、ブロッコリーに含まれているカリウムで余分な塩分も排出させてくれます。

最近SNSで目にしたブロッコリーの食べ方で気に入っているのが、オリーブオイルと白だしで蒸すだけの簡単レシピ。ちょっとニンニク入れたり黒コショウ効かせたりしても美味しいです。ぜひ食べてみてください。



ウチシルベの使い方

私たちウチシルベは、地域のケアマネージャーさまや病院のソーシャルワーカーさまと連携して、それぞれの方にあった施設さまをご紹介します。

ご本人様ご家族様とお会いしてお話を伺い注意点も含め丁寧にご説明させていただきます。

特定の施設の紹介や、入居を押し付けることもございません。

全国に拠点を構えておりますので、お住まいの地域以外でもお探しいたします。

将来的にお考えの方のご見学もお手伝いしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

ウチシルベ湘南 平塚店

0120-913-777

この News Letter は、
ウチシルベ湘南の瀬戸が
どこかでご縁をいただい
た皆さまに、
お渡ししております。