

# LOHAS便り

2024/2/01 Vol.65



寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

寒さも吹き飛ばすほどの温かいサービスと共に、素敵な瞬間を共有していけることを楽しみにしております。そして1日1日を大切に支援に参加したいと思います。何かお力添えできることがあれば、何なりとお申し付けくださいませ。

## MKボウルで卓球をしてきました

上賀茂MKボウルにて卓球をしに行きました。卓球台1台につき平日は30分700円でレンタルできます。

外は寒い季節ですので、暖かい室内で運動ができストレス発散にもなりますので機会があればぜひ！お勧めです。



## ニコハピLOHASチームより おすすめのレシピです

2月14日はバレンタインデーです！多くの国で大切な人と愛を祝う日になっています！今回は、ダイエット中の方でもバレンタインデーにピッタリの簡単レシピを紹介します！〈プロテインマグケーキ〉

材料：プロテイン20～30g(チョコ味)、オートミール(粉)30g、ベーキングパウダー小さじ1/2、水80cc

①材料をマグカップに入れ、ダマがなくなるまで混ぜます。

②電子レンジ600Wで1分半加熱して完成です。

※プロテインはバナナ味やココア味、バニラ味でも美味しく食べられます！

※バナナやブルーベリーなどをトッピングするのもオススメです♪よかったらぜひ試してみてください！



## Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

### 一緒に作りました

イワシの梅煮、炊き込みご飯、小松菜とお揚げの煮びたしです。バランスの良い食卓となりました。



### 皆様の作品集です

K様 クッキー



K様 ネイル



## ヘルパーステーション オーキッド 相坂 清美



2023年6月よりヘルパーとして入社致しました相坂清美です。今までは長年ご高齢の方々の介護を行ってきており、ご縁を頂きこちらの事業所にヘルパーとして入らせて頂きました。これからまだまだ学ばないといけない、知らないといけない事で日々悪戦苦闘していますが、今までの介護福祉士としての経験を活かしつつ新たに学び、ご利用者様の笑顔が引き出せる支援を行っていきたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します

次回は3月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド  
訪問看護ステーション ライラック  
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19

TEL(075)706-7620 FAX(075)706-8017