

寄附のお礼

山岸 鶴二郎様他 総額 30,000 円

貴重なご厚志ありがとうございました。(平成 30 年 4 月～ 6 月)

事業所案内

社会福祉法人 楽友会

○多摩市 〒 206-0042 多摩市山王下 1-18-2 042-374-4649

施設サービス

特別養護老人ホーム 白楽荘 042-376-1811 軽費老人ホーム 偕楽荘 042-376-1711

在宅サービス

多摩市白楽荘在宅サービスセンター

通所介護部門 042-376-2942 訪問介護部門 042-376-1866

相談事業

白楽荘居宅介護支援事業所 042-376-4968 多摩市多摩センター
地域包括支援センター 042-376-2941



電車でお越しの場合

京王相模原線「京王多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
小田急多摩線「小田急多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
多摩都市モノレール「多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
各駅より約 1 キロの距離です。ニュータウン通り側
職員駐車場内通用口からエレベーターをご利用下さい。

バスをご利用の場合

多摩センター駅バスターミナル 4 番乗場
多 11 [京王] 松が谷循環
多 17 [京王] 松が谷高校循環
桜 85 [京王] 聖蹟桜ヶ丘駅行
「松が谷南」または「松が谷」下車 徒歩 5 分

○八王子市

在宅サービス

認知症対応型通所介護 ほのぼの堀之内

〒 192-0362 八王子市松木 34-6 レジデンス SUDA1 階
042-682-3186



電車でお越しの場合

京王相模原線「京王堀之内」駅下車 徒歩約 7 分

栄養士's キッチン



夏が旬の野菜、トマトときゅうりを使った簡単レシピです。めかぶの味付けパックは冷蔵庫に常備しておく、あと 1 品おかずが欲しい時にとっても便利です。

トマトと胡瓜のめかぶ和え

エネルギー 45kcal 塩分 1 g [1 人分]

材料 (2 人分)

・トマト …… 1 個
・きゅうり …… 1/2 本
・めかぶ …… 1 パック
★めかぶのたれ …… 1 個
★ポン酢 …… 大さじ 1
★白いりごま …… 小さじ 2
★おろし生姜 …… 小さじ 1/4 (チューブ 1 cm)

作り方
1 トマトは、ヘタを取り、一口大に切る。
2 きゅうりは、千切りにする。
3 ボウルに★の調味料を入れて、混ぜる。
4 ③に、①、②とめかぶを加えて混ぜ合わせる。

栄養のポイント

トマトは、β-カロテン、ビタミン C・E と、3 大抗酸化ビタミンを含み、血液を健康にして、動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。赤い色素である「リコピン」は、β-カロテンよりも強力な抗酸化作用があると言われていて、クエン酸も多く含まれるので、疲労回復にも効果的です。

簡単アレンジ!

トマトの代わりにミョウガを入れても。夏野菜に合うので、自由にアレンジしてみてください♪