

はなみずき

令和5年 7月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

梅雨が明け、汗ばむ季節となりました。夏本番の暑さが近づいていますね。皆様変わりなくお過ごしでしょうか。

デイサービスのベランダでは、キュウリやミニトマト、とうもろこしといった夏野菜や色鮮やかな花を咲かせてくれる朝顔や向日葵がぐんぐんと成長しています。

毎年この時期になると熱中症のニュースをよく耳にします。水分補給の他、栄養バランスの良い食事を摂ることは熱中症対策の1つです。暑い日は食欲がなく、あっさりしたものしか食べられないという方も多いと思います。しかし、暑い日はご自分では気が付かないほど多くの汗をかき、体力やエネルギーを消費しています。そこで熱中症対策に効果的な3つの栄養素を食材と共にご紹介しますのでご参考になさって下さい。

①カリウム…海藻類やほうれん草などの野菜類、バナナなどの果実類、イモ類、豆類、魚、肉類に含まれており、ナトリウムと共に細胞の浸透圧を調節する役目があります。

②ビタミン類…疲労回復にも欠かせない成分です。豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米、きのこなどに含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、細胞を健やかに保つ働きがあります。赤・黄ピーマンなどの野菜類、アセロラ、レモンなどの果実類に含まれます。

③クエン酸…梅干しやレモンなどの酸味があるものに含まれています。クエン酸を補うことで、疲労回復に効果的です。

これらの食材を積極的に取り入れ、今年の夏を乗り切りましょう！

介護職員 松村 絵南子

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることが出来る拠点施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることが出来る環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



8月誕生日の方

池田 清進様
上田 正男様
北林 泰子様
中村 達夫様
小島 愛子様

おめでとうございます！

8月の行事予定

・カレンダー作り
・季節の行事

※予定は変更になる場合があります。

レシピ紹介～夏にさっぱり！大葉香るトマトツナ素麺～

このレシピで使用する**トマト**は全体の95%が水分の為食べるだけで水分補給ができ、体を冷やし喉の渇きをいやす作用があります。また**にんにく**は、アリシンを含み消化と代謝を促すため、夏バテで弱った胃腸の働きをよくして食欲不振を解消します。



- ①そうめんを茹でる。その間にトマト(よく冷えたもの)を食べやすい大きさに切る。A めんつゆ(3倍濃縮)大さじ3、オリーブオイル小さじ4、ツナ缶1缶(70g)、おろしにんにく小さじ1をボウルに入れてよく混ぜる。*ツナ缶のオイルも全部入れてください。
- ②そうめんが茹で上がったらざるに取り、冷水でよくしめて水気をよく切り①のボウルに入れて和える。トマトも加えて軽く混ぜたら器に盛り付ける。
- ③大葉を手でちぎって散らし、粗挽き黒こしょうをかける。



七夕の飾り付けをしました。



皆さん真剣に短冊に願い事を書かれていました♪

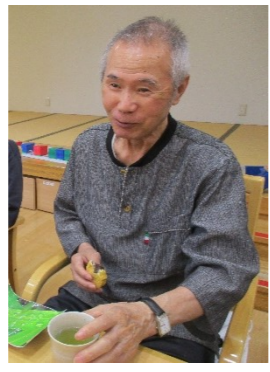


紫陽花祭り

6月の行事は「紫陽花祭り」を行いました。
 「父の日ゲーム」「雨の雫ゲーム」を行い、
 皆さん楽しんでおられました！



おやつはたい焼き♪
 皆さん美味しそうに召し上がられました！



カレンダー作り

6月のカレンダーは七夕をモチーフにし、折り紙で作った可愛い彦星と織姫をあしらいました。



園芸活動

今年は朝顔・向日葵・きゅうり・ミニトマト・とうもろこしを植えました！



きゅうりが実りました！

向日葵の芽が成長しました

