

温泉日和

第22号



おいしい野菜がとれました！

今年もデイサービスセンターでは畑づくりに取り組んでいます。夏真っ盛りの中、きゅうりやトマトなどどれもおいしそうに実りました。さっそく洗ってみんなで味わいました。

ページ紹介

表紙：おいしい野菜がとれました！

中面：納涼会開催！
 デイサービスセンター 短冊に願いをこめて！
 ショートステイ 夏祭り開催！
 介護者教室開催

裏面：残暑を乗り切りましょう！ 管理栄養士より
 ゴミ拾いを行いました！
 編集後記

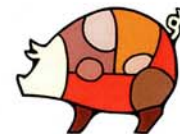
残暑を乗りきりましょう！

管理栄養士より 夏バテ対策についてと簡単メニューを紹介します。

「疲れやすい」「だるい」「力がでない」など夏バテ気味の方、この残暑を乗りきるために欠かせない栄養素は **ビタミンB1** です。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換させる際に必要です。

ビタミンB1を多く含む食品は豚肉、小麦胚芽、海藻、種実類 etc...です。夏場の疲労感や倦怠感の解消には、エネルギー源の糖質に加えビタミンB1を積極的に摂りましょう。また、ビタミンB1を効率よく体内に吸収するためには **アリシン** が有効に働きます。この成分は **にんにく、たまねぎ、長ネギ、ニラ** などに多く含まれています。

そこで、日常の食事で扱いやすい豚肉とにんにくのみじん切りを使った夏バテ解消メニューをご紹介します。



〈豚肉の冷しゃぶにんにくソースがけ〉

材料 (4人前)	
豚しゃぶスライス肉	300g
きゅうり	2本
にんにく	1かけ
ねぎ(玉ねぎでもOK)	1/5本
調味料	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
ごま油	小さじ2
ラー油	小さじ1/2

作り方

- ① なべにたっぷりの湯を沸かし、豚肉をゆでる。
ポイント ゆで過ぎに注意。ゆでる時に生姜やネギの青い部分を一緒に入れるとくさみが取れる。
- ② きゅうりは半分に切り、うすくスライスする。
 ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ③ ボールに調味料を合わせ、ネギとにんにくを入れソースを作る。
- ④ 皿にきゅうりを並べ、まんやかに豚肉を盛り、上からソースをかけて出来上がり。



編集後記

今年の夏は暑い日が続きましたが、皆さんは夏バテなさっていませんか？お盆を過ぎれば少しは過ごしやすくなるのではないのでしょうか。これからは食欲の秋！おいしいものを食べ栄養を蓄えましょう。
 (宮下)

ゴミ拾いを行いました！

平成22年度も妙高市クリーンパートナー制度の一環で、地域の美化のため奉仕作業を実施しています。

今回は6月28日の17:30～、国道や県道の周辺ゴミ拾いを実施しました。

普段、自家用車で通勤している職員も多く、車の中からでは見落としているゴミが意外と多くありました。

これからも奉仕の心を通して地域に貢献できる事業所を目指していきます。



〒949-2112 新潟県妙高市大字関川733-20 TEL 0255-86-5321 FAX 0255-86-5322

名香山苑 在宅介護支援センター デイサービスセンター
 ヘルパーステーション ショートステイ

《ホームページアドレス》 <http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/>

◎掲載されている写真についてはご本人様及び、代理人様の同意を得ております。



名香山苑 北川

納涼会開催！

7月31日名香山苑創立10周年記念行事を兼ねた、納涼会が行われました。暑い中、たくさんのご家族やボランティアの方々、地域の方々のご協力のもと盛大に開催することができました。今年開始時間が早かったため、デイサービスご利用者の皆様にもゆっくり楽しんでいただくことができました。大抽選会やけいなん愛ちゃんの塗り絵の展示、500食分の豚汁など盛りだくさんでした。観覧・参加下さいました皆様、誠にありがとうございました。



おいしいトン汁ができました！

デイサービスセンター 短冊に願いをこめて！

今年度もご利用者の皆様に七夕飾りを作っていただき、飾り付けもお手伝いしていただきました。短冊に書かれた願いごとはさまざまで、中には3つも書かれた方もおられ「願い事がかなうといいな」と話されていました。短冊の気になる内容ですが、「家族が元気でいられますように」「デイサービスを楽しく利用したい」などと書かれる方が多くいらっしゃいました。私たち職員はこれからもご利用者の皆様・ご家族様に満足していただけるよう、お一人おひとりのご希望に添ったサービスの提供に努めていきたいと考えております。



みんなどんな願い事をしてるんだろう？

とてもきれいにかざりつけができました。



ショートステイ 夏祭り開催！

先日、ショートステイでは夏祭りを開催しました。盆踊りの音楽をかけ、祭りのはっぴを着た職員が皆様をお迎えしました。縁日の屋台を思わせるようなくじきやヨーヨー釣りは、皆さんに大変好評で何回も挑戦される方もいました。こんなことがしたい、あんなことはどうでしょうなどと、いろいろご提案をいただきました。次回の行事はご希望に添えるよう計画していきたいと思えます。



狙いを定めて...絶対に釣るぞ！



どれが当たるかワクワク！

介護者教室開催

7月23日(金)今年度第一回目の介護者教室を開催しました。今回は施設見学ということで、ご利用者やご家族、民生委員の方々24名にご参加いただきました。見学場所は「こぶしリハビリセンター」「スローライフくりはら」と、私共法人が運営する「あつとほ一む北条」です。参加者が2班に分かれ、午前・午後コースを変えて見学していただきました。昼食時にはすし店にて合流し、ゆっくりと食事や休憩をとっていただきました。暑い中での見学でしたが、「普段行く機会のない所を見学できてよかった」「旅行気分を楽しみにしていた」などと喜ばれていました。介護者教室については、次回も参加したいという感想もいただきました。これを励みに第2回目の介護者教室も、たくさんの方々に参加していただけるよう企画していきたいと思えます。

こぶしリハビリセンター

病院を退院後のリハビリテーションを主に行っています。1階では手指のリハビリや脳トレをかねて、おりがみ・ぬり絵・計算問題・読書などが行われていました。2階では様々なマシンを使ったリハビリが行われています。とても明るく室内の中、個人個人に合ったメニューがゆったりと行われていました。



スローライフくりはら



昨年の4月にショートステイ施設に隣接し開設したデイサービスセンターです。こちらでは特に1日の流れは決めず、利用者の自主性を尊重し自由に過ごしていただいているということです。午前に見学された方は、リハビリ器具を試したり、ミラーボールのあるカラオケルームではご利用者に混じって楽しんでおられました。

あつとほ一む北条

高齢者専用賃貸住宅として今年の5月に開設しました。施設や入居状況などの説明を受けた後、ゆっくりと見学していただきました。外の風景なども眺めながら、ご自分達の老後について参加者同士でお話されていました。

