

日頃は中津デイサービスセンターにご理解・ご協力いただき感謝申し上げます。

さて、季節は夏本番となりましたが、今年には遅い梅雨入りの上、梅雨寒のために、冷夏を思わせるような始まりでした。

7月中旬、下旬からは、涼しさも無くなり、じめじめとこの時期特有の蒸し暑さが始まりました。そして梅雨明けと共に一気に日中は30度を越え、夜は熱帯夜も出てきました。今年6月・7月上旬は比較的涼しかったためか、体が熱さや湿気に慣れていない方が多かったと思います。ご利用者様の中でも体調を崩された方が数名おられました。

これからは油断せずに、暑さ対策、水分補給、しっかりと食事と睡眠をとるよう心がけましょう。やはり、日頃から意識して予防するというのが大切ですよ！「私に限って熱中症になるわけがない。」という考えは捨てましょう。心も身体も元気にこの夏を乗り切りましょう。

さて、「夏」といえば皆様は何を思い浮かべますか？お祭り、虫取り、すいか、蚊取り線香、ひまわり：と色々ありますね。送迎中は夏代表の蝉のミンミン、シージーの音が賑やかに聞こえるようになりました。蝉は雨であろうが、台風であろうが、しっかりと夏を告げてくれています。

それにしても秋に來ると思っている台風も、昨今では夏に日本列島を縦断することもしばしばあります。台風情報にも気を付けていきたいですね。

さあ、夏も本番！今月号は盛夏特大号です。夏祭りや、フラダンス鑑賞などの夏らしい行事についてとりあげていきたいと思っております！



今月の目次

- 個別機能訓練について
- 今月のお誕生日
- 8月の予定
- 花鳥風月
- レク特集
- 夏祭り
- 七夕週間
- フラダンス鑑賞会
- 気楽に食べよう



個別機能訓練について



こんにちは。中津デイサービスセンターの看護師、寺岸真弓です。今回、皆様がデイで受けて頂いている個別機能訓練についてご紹介できればと思います。

個別機能訓練は皆様が在宅で生活されているうえで、困っている事、希望などをとに看護師・作業療法士・生活相談員・介護士がアセスメントして目標・計画を立てさせて頂いています。

「家のお風呂に安全に入りたい」「認知症の予防をしたい」「活気よく生活したい」「転倒せず安全に生活したい」など様々な希望があると思います。3ヶ月に1度、計画の見直しをしていますので、希望の変更やご質問がありましたらお気軽にスタッフにお声かけください。

今月のお誕生日

- 北村 芳子 様
- 永澤 登喜子様
- 楠 智子 様

お誕生日おめでとう
1つおめでとうございます

8月の予定

- お休み
- 4日・11日・18日・25日 (日曜日)
- 12日山の日 (祝日)

今月は実習生の受け入れはありません

19日(月)喜久寿苑コーラスボランティア



花鳥風月

7月26日午後7時頃、尼崎市武庫之荘の空一面に大きな虹が掛かっていました！仕事帰りに見上げた空でしたが、何だかいい事がありそうな気がします！
室長 松本 隆行

気楽に食べよう

喜久寿苑管理栄養士の阿部です。管理栄養士、というのはいし、おいしい献立を考えるのはもちろん、お食事を安全に食べていただけるように管理させていただきます、お食事を食べる皆様が、より健康でいられるようにどうすればよいか考える仕事をさせてい

ただいております。考え出しただけで、食事についてのあれこれを紹介し、題名にある通り、食事も美味しくお楽しみいただけます。よろしくお願ひします。



栄養を足し算しませんか

夏の風物詩、素麺は食欲がない時でもつるつると食べられていいですね。でも素麺はほぼ炭水化物だけなので、一緒に何か足していただきたいと思ひます。皆様は何を足しますか？

私が足すとこんな感じになります。鍋一つに湯を沸かしたら、左の①②③を順に茹で、盛り付けてめんつゆをかければ、炭水化物だけでなく、蛋白、ビタミン、食物繊維等を一緒に摂れます。調理時間も湯が沸いてから5、6分でできます。

①蛋白質
豚肉

プラス

②ビタミン・繊維
サラダ用カット野菜
+緑黄色野菜

プラス

③炭水化物
素麺

ひと鍋で



送迎・入浴・リハビリ・レク

1日体験できます！

中津デイサービスセンター

ご相談窓口

電話 06・6372・1071

生活相談員 松本 隆行

編集手帳

今号もお読み下さり有難うございました。子どもの頃は夏が大好きでしたが、大人になると「暑いな」言ひ出して、夏になにかを楽しみたいと思ひます。

介護員 佐藤 晃子

素麺もみ洗い



豆苗の栄養



サラダ野菜を茹でると...



1分茹

①蛋白質
豚肉は蛋白質だけでなく、ビタミンも摂れます。なによりさっぱりと飲め、水につけるだけなので選びました。豚肉を茹で卵や加熱のいいツナ等にしていただいてもおいしいと思ひます。

②ビタミン・食物繊維
サラダ用のカット野菜だと、1分茹でただけで上の図のように量が減ります。後の湯だと温度が下がって、豚肉の上には短時間で大丈夫です。豚肉の格好よくみせるために上に乗せて野菜と一緒にゆでるとさらに栄養が豊富になります。上をカットしてお料理が終わりたら、下の部分もグータン皿等に水を張って置いておくことで、再収穫できます。お手軽価格です。再収穫してください。ちなみには是非お試しください。ちなみには必ず加熱して食べてください。再収穫品は必ず豆苗の他、トマトもおいしいです。

③炭水化物
素麺を洗い洗ったことあります。か？のどごしが違います。ゴシゴシと洗うと、上から十分おろし、普通のめんつゆだけからかき出さず、おすすめは上から飽きた時などおいしいです。

夏はまだ始まったばかりです。皆様も好みに合ったものを、まずは一品から始めて、色々な素麺を楽しんでください。



①7月レク 夏祭り

レク特集

炭坑節

22日(月)～25日(木)は夏祭りを開催しました。いつもは午後からラジオ体操を行います。夏祭り中は盆踊りに替えて夏祭り雰囲気を楽しんで頂きました！

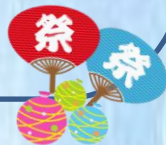
スタッフが皆様に炭坑節をレクチャーさせて頂きましたが、「知ってるよ！」と言う方も多かったです。「昔は出来たけど覚えてるかなあ。」と不安そうな方も、一度踊ると皆様上手に踊っておられました。盆踊りって輪になって踊るとやっぱり楽しいですね！

さて、その後は「輪投げ」です。直接景品を狙って輪を投げます。ささやかではありますが、皆様お目当ての景品は当たりましたでしょうか？



「掘って～、掘って～
また掘って～♪」

「担いで♪
担いで♪」



いい物揃ってるよ～！



「後戻り～♪」



輪投げ



「押して～
押して～♪」



「開いて♪」



「チョチョンが
チョン！♪」





② 7月レク 七夕週間

ご利用者様と折り紙で笹飾りをつくったり、短冊に願い事を書いたり…と和やかに過しました。皆さん、笹飾りを作るのが上手で、仕舞いには笹よりも飾りが多い状態に(笑)皆様、ご協力ありがとうございました。

さて、肝心の願い事ですが「健康第一」「家内安全」などなど…中には「大阪平和」「世界平和」…とっても壮大です!! 素敵ですね～。他には「宝くじ当選」これもいいですね～。もうひとつ、「毎日デイの日であればよい…」とっても嬉しいです!! 感動です!! スタッフ一同とっても励みになります!

☆皆様も笑顔で過せるよう、スタッフ一同お祈りしております。



③ 7月レク フラダンス鑑賞会

13日(土)は喜久寿苑でのフラダンスボランティアによるフラダンス鑑賞会に参加しました。

「フラ」はハワイ先住民に伝わる伝統的な総合芸術です。日本ではフラといえば「フラダンス」ですが、実は色々な種類があり、舞踏だけでなく、歌唱や音楽、詠唱など多岐に渡るそうです。「フラ」とは「踊り・ダンス」という意味で、フラダンスと呼ぶと、実は「ダンス・ダンス」と重複した意味合いになるそうで、現地の方たちは「フラ」と呼ぶのが一般的なんだそうです。

さて、広い体育館で行われたフラダンス鑑賞会。ゆっくりだけど流れる様に踊るフラ! とっても素敵でした。何よりフラダンス中のボランティアさんの姿勢が良い! 色鮮やかな衣装で、スッと姿勢よく舞うのが印象的でした。

