



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



公民館閲覧用



7月1日(金)と6日(水)、入所者さんが七夕笹飾りを作られました。一部の短冊は入所者のご家族が願い事を書かれたものも。そのおかげで、今年も五色の短冊と色とりどりの飾りで彩った立派な笹飾りが完成しました。みなさんの願いが、織姫と彦星のように叶いますように。

負担割合証・負担限度額認定証の提出について

介護保険サービスの自己負担割合（1割～3割）が更新されます。市から新しい「**負担割合証**」が届きますので、あんじゅ事務室に持参してください。

また、施設での食費・居住費が軽減される負担限度額認定の手続きをされた方は、市から新しい「**負担限度額認定証**」が届き次第、あんじゅ事務室にご持参ください。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ

小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222

FAX 0836-88-4392

メール: anju@onoda.jrc.or.jp

※3/1よりメールアドレスが変更になりました。

<食事による夏バテ予防>

今年も暑さで体がだるくなり、食欲が低下しやすい夏の季節がやってきました。暑いからと言って「さっぱりしたそうめんやうどんだけ」といった食事になっていませんか？栄養が偏った食事だと、なかなか疲労が回復しません。今回は食事による夏バテ予防をご紹介します。

～ 夏バテを防ぐ食事のポイントと栄養素 ～

① 偏った食事をしない

さっぱりした食事ばかりでなく、肉・魚・卵・大豆や豆製品、野菜を取り入れたバランスのいい食事にしましょう。



② ビタミンB1、アリシン、ビタミンCを積極的に摂る

ビタミンB1は、疲労回復や精神を安定させる働きを持っています。アリシンという栄養素と一緒に摂ると吸収率が高まります。

ビタミンCは、夏の暑さによるストレスから体を守る働きを持っています。

③ 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物の摂りすぎは、胃に負担がかかるので、控えましょう。

～ ビタミンB1・アリシン・ビタミンCを多く含む食材 ～

<ビタミン>

豚肉・ウナギ・大豆
など



<アリシン>

ニンニク・ニラ・長
ネギ・玉ねぎなど



<ビタミンC>

ピーマン・ゴーヤ・
キウイなどの果物



いかがだったでしょうか？是非これらの食材を取り入れたバランスの良い食事で、この夏を乗り切りましょう。



8月から、おやつ の差入れ をお控え願います

8月1日から、おやつ代を引き上げて、今より充実したおやつを提供させていただきますので、入所者の方へのおよつちの差し入れはお控え願います。なお、およつちの希望が多い入所者の方には施設からご家族に差し入れをお願いさせていただきますので、その際にはご協力をお願いいたします。

医療相談の日

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。

ご希望の方は、事前にご連絡ください。

連絡先電話番号 0836-88-0222

相談日 毎月最後の月曜日

時間 10時30分～12時

今月は7月25日(月)です。

老健・介護医療院の出来事



▲ 6月14日、老健の入所者さんがレクリエーションで元気に棒体操をされました。



▲ 6月15日、介護医療院で6月生まれの方の誕生日会を行いました。手拍子をしながら歌をうたい楽しみました。



▲ 6月15日、老健で6月生まれの方の誕生日会を行いました。お一人お一人に写真入りのメッセージカードをお渡ししました。



◀ 6月29日、介護医療院の入所者さんがレクリエーションで歌をうたわれました。

8月の入浴日変更について

月	火	水	木	金
8/8	9	10	11 (祝)	12
老 健	介護医療院	老 健	入浴なし	介護医療院

※洗濯物の受け渡し日も次のとおり変更となりますので、ご注意ください。

＜洗濯物の受け渡し日＞

老健 8/11 (木) → 8/10 (水) に変更

今月のおすすめ献立 (72)

入所者さんに好評だったメニューを載せています。



- ・ あじさい寿司
- ・ 里芋と鶏肉の煮物
- ・ ほうれん草のおから和え
- ・ 味噌汁
- ・ 栗ムース

※写真左下があじさい寿司

新型コロナワクチン4回目
予診表提出のお願い

入所者の方に4回目の接種を希望されるご家族は、市町から4回目接種用の予診表が届いたら、必要事項を記入して、接種券と一緒に提出してください。なお、予診表と接種券は、3回目接種の日から約5か月後に住民票記載の住所に送られてきます。

デイケアのご案内

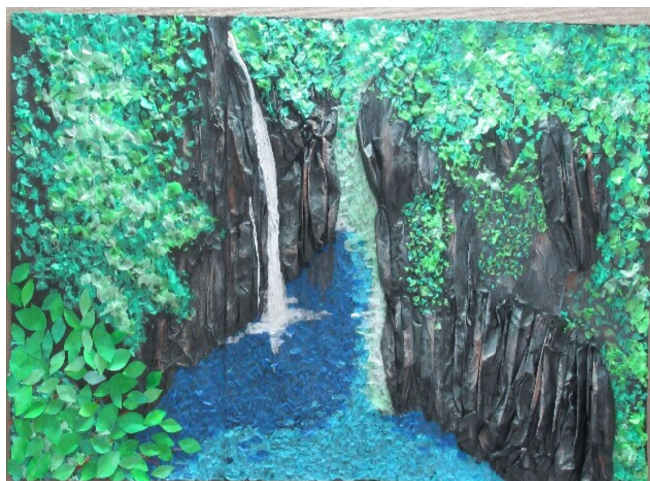
「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等にに応じて送迎いたします。安全を確保するために、乗降時の介助、車内の見守り等は必ず運転手と介護・看護職員の2名で行っています。まずは、お試し体験してみませんか。



七月はレクリエーションで、男女に分かれて大きなお手玉を使ってペタンクを楽しみました。

花ごよみ 笑顔でこんにちは デイケア通信 161

7月7日、レクリエーションでベンチホッケーをされました。ゴールポストに見立てた歩行器に手製の棒を使ってビーチボールを入れて得点を競うゲームは、大変白熱した戦いになりました。



利用者の方が、おはながみで高千穂峡をイメージした壁画を作られました。



利用者方。金魚置物

編集後記

■ここ老人保健施設あんじゅでは通所リハビリテーションのサービスを行っており、ご自宅にお住いの利用者様がリハビリや入浴・他者交流など様々な目的で来所されます。朝から夕方までのご利用時間の中で、お送りの時間が近くなるといつも水前寺清子さんの「365歩のマーチ」が流れ体操が始まります。皆さん、疲れがピークという時間帯にも関わらず、歌のリズムとスタッフの掛け声に合わせて元気に体を動かされます。その力強い姿を拝見する度に、私ももうひと頑張りの元気をいただいております。 S.T

