

つるかめ新聞

2023年



8.9月号



トマト狩り

7月17日、老健の入所者さんが真っ赤に完熟したミニトマトを収穫されました。2か月前の5月に苗4本を植えて、脇芽取りや摘葉をして大切に育ててきた甲斐あって、元気に育ってくれました。この日は屋外で実の熟し具合を確認しながら、一つ一つ丁寧に摘み取っておられました。完熟前の緑色の実はそのままだと、今後の収穫が楽しみです。

9・10月の洗濯物受渡日の変更

※祝日による入浴日の変更に伴い、洗濯物の受渡日を変更します。お間違えなさらぬよう、お気をつけください。

9/18 (月)	9/19 (火)	9/20 (水)	9/21 (木)	9/22 (金)
敬老の日 入浴なし	老健 (変更)	介護医療院 (変更)	老健	介護医療院
10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)
スポーツの日 入浴なし	老健 (変更)	介護医療院 (変更)	老健	介護医療院



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

E-mail: anju@onoda.jrc.or.jp

第334号(令和5年8月10日発行)

夏バテ防止！夏野菜を食べて元気に過ごしましょう！

今年も暑い季節がやってきました。「食欲がない」等の夏バテ症状は出ていませんか？夏はそうめんや冷や奴など簡単に食べられるものが多くなり、食事バランスが偏りがち。暑い夏こそ、食事の中に野菜を取り入れて、バランスの良い食生活を送りましょう。

今回は夏バテに効果抜群の夏野菜をご紹介します。



夏野菜の特徴

<その1> 水分が多く含まれているものが多い！

夏野菜は「食べる水分補給」とも言われ、汗で失われた水分の補給に役立ちます。また、体温を下げる効果もあり、夏バテ予防にピッタリです。

<その2> カリウムが豊富に含まれているものが多い！

夏は、汗と共にカリウムが失われます。カリウムが不足すると疲れやすく、食欲不振が起こることもあります。夏野菜でしっかり補給し、暑い夏を乗り切りましょう。

<その3> ビタミンA・C・Eが豊富！体の調子を整え夏バテ防止！

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは、3つ合わせてビタミンACE(エース)と呼ばれています。単体でも様々な効果を持っていますが、いろいろな野菜を組み合わせることで相乗効果が上がります。意識して摂取することで、体の調子を整え、夏バテ予防につながります。

ビタミンA



オクラ・トマト・モロヘイヤ等

ビタミンC



トマト・ゴーヤ・パプリカ・ピーマン等

旬の野菜を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう！！

ビタミンE



かぼちゃ・ナス・枝豆等



Enjoy Life

エンジョイライフ



▲ 7月11日、老健と介護医療院の入所者さんが七夕の笹飾りを作られました。



七夕飾りは入所者さんが作られました。短冊は入所者さんやそのご家族に書いていただきました。



▲ 6月15日、老健の入所者さんが卓上で風船バレーを楽しまれました。

イチ押し 昼ご飯

当施設の管理栄養士おすすめの給食献立をご紹介します。



- ・特製ビビンバ
- ・イカ袱紗焼き
- ・おから和え
- ・中華スープ
- ・ふっくら蒸しケーキ(苺)

※写真左下が特製ビビンバ

花ごよみ

笑顔でこんにちは
デイケア通信
170

7月26日のレクリエーションでは、箱の中央に空いた穴からピンポン玉10個を早く落とすゲームを楽しみました。対戦相手はテーブルを挟んで真向かいに座っている方。箱を前後左右に傾けて玉を操るも、玉が少なくなるにつれ難易度が高くなり、終盤は苦戦されていました。



▲ 利用者さんが、夏の風物詩の壁面を作られました。花火は、おはながみでこよりを作って貼り合わせてあります。



▲ 利用者の皆さんが水中を泳ぐ魚の壁面を作られました。色鉛筆で描いた絵を切り取って貼り合わせてあります。

要予約

☎88-0222

面会時刻

8/21(月)、8/28(月)、9/4(月)、9/11(月)、9/19(火)、9/25(月)、10/2(月)、10/10(火)、10/16(月)は午前10時30分、11時の1日2回。その他の日は午前10時30分、11時、午後2時、2時30分の1日4回 **医**は介護医療院 **老**は老人保健施設あんじゅ

面会の日程

8/21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	9/1	2	3	4	5
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
医	老	医 老	医	老			医 <small>午前のみ</small>	老	医 老	医	老			医	老
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	
医 老	医	老			医 <small>午前のみ</small>	老	医 老	医	老				医 <small>午前のみ</small>	老	

9/21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	10/1	2	3	4	5	6
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
医	老			医 <small>午前のみ</small>	老	医 老	医	老			医 <small>午前のみ</small>	老	医 老	医	老
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
			医 <small>午前のみ</small>	老	医	老			医 <small>午前のみ</small>	老	医 老	医	老		