



第13回福寿荘きらきら夏まつり



7月28日、今年で13回目となる『福寿荘きらきら夏まつり』を開催いたしました。お暑い中、ボランティアの皆様、地域の方々にお集まりいただき、ありがとうございました。

今回の夏まつりは、ご利用者様とご家族様が夏まつりの雰囲気を感じながらふれ合い、地域の皆様と交流して楽しく同じ時間を過ごしていただきたいと思います。企画、運営させていただきました。

2部構成で企画した夏まつり。第1部のフリータイムでは、職員と増穂商業高等学校の生徒の皆様が作るフランクフルト、フライドポテト、かき氷、わたがしの提供、ヨーヨーや射的の利用、前年度に施設で行った特養・デイサービス行事のライドショー、ご利用者様が作成した作品の展示などを鑑賞していただき楽しんでいただきました。

第2部のメインイベントでは、踊りのボランティアの方々やご家族様、地域の皆様に参加していただき、盆踊りや舞踊の披露がありました。特養・デイサービス職員によるイベント企画では、O×クイズと歌にあわせた体操を行い幕を閉じました。

今後も多くの皆様に参加していただき楽しんでいただける夏まつりを企画していきたいと思っております。

今回の開催にあたり、ご協力いただきましたボランティア、ご家族様、関係各位の皆様のご協力に感謝申し上げます。



夏まつり



7月のお食事紹介

7月の行事食は、七夕・誕生会・土用丑の日(特別食)メニューを昼食に提供させていただきました。今月は土用丑の日メニューをご紹介します。

*鰻には豊富な脂肪とビタミンAを多く含み、夏バテに効果があるとされています。



【献立】
うなぎ ずまし汁 漬物

ポイントを掴んで熱中症対策

毎日暑い日が続いていますが、施設では脱水症状、熱中症予防等、ご利用者様の健康管理に配慮して、日頃からご利用者様に適度な水分補給をして頂ける様に心がけております。

施設で提供できるお飲み物の他に、ご家族様等でご利用者様の嗜好に合わせて持ち込みたいお飲み物などがありましたらご持参下さい。また、ご要望に応じて代行での購入もさせていただくことも出来ますので、お気軽に職員へお申出下さい。

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができる症状です。普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみました。

◎ポイント1 体調を整えよう

◎ポイント2 服装に注意

◎ポイント3 こまめに水分補給



「栄養だよい」



『塩分をカット その3』 ～舌を意識する夏のおすすめレシピ～ 《これでもか！！薬味のつけ冷ややっこ》

《材料》

- ・よせ豆腐：1個（150g）
- ・ブロッコリースプラウト：1/2パック（20g）
- ・みょうが：1/2個（10g）
- ・しょうが：1/2片（5g）
- ・大葉：2枚
- ・小ねぎ：1本
- ・かつおぶし：ひとつまみ
- ・食塩：少々（0.5g）
- ・ごま油：小さじ2（8g）

《作り方》

1. ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、水をはったボウルに入れて洗い、種を落とす。みょうが、しょうが、大葉は千切りにして水にさらし、水分をよく切ってスプラウトとあわせておく。小ねぎは小口切りにする。
2. 器に豆腐と1を盛り、ごま油と塩を合わせた「たれ」をつけて食べる。

つくり方のポイント

- ・素材が重要なので、おいしい豆腐を選びましょう。絹でも木綿でもよせ豆腐でも、お気に入りのものでOKです。
- ・同じように、おいしい塩を選びましょう。藻塩などのまろやかで柔らかい塩味のものがおすすめです。
- ・薬味はさっと水にさらすことで「えぐみ」がとれ、素材本来のおいしさが引き立ちます。簡単でシンプルな料理だからこそ、下処理を丁寧に行いましょう。

栄養のポイント

- ・1人分 169kcal、たんぱく質 8.8g、食塩相当量 0.5g です。
- ・食塩に含まれるナトリウムには、血管を収縮させる、体内に水分をとり込むなど血圧を上昇させる作用があります。高血圧の予防や改善のためには、食塩の摂取量を減らすことがとても大切です。
- ・普段、摂取している塩分量を把握できていますか？ 食塩摂取量の目標値が設定されていても、実際の食事とリンクしていなければ意味がありません。まずは普段食べているメニューや調味料に、どれくらいの塩分が含まれているか意識してみるところからはじめてみましょう。お惣菜や外食は栄養表示がしてあるので参考にするといいですね。塩ひとつまみ（1g）を調味料に例えると、「濃い口しょうゆ：小さじ1強」「ポン酢しょうゆ：大さじ2/3強」「淡色辛みそ：大さじ1/2弱」「甘みそ：大さじ1弱」「トマトケチャップ：大さじ2」「中濃ソース：大さじ1弱」「オイスターソース：大さじ1/2」の量になります。普段よく使用する調味料だけでもいいので、頭の片隅に置いておくと塩分のとりすぎを防げます。

施設からのお願い

●食中毒に関するお願い

当施設では、事故防止（誤嚥）・食中毒防止の徹底を図る意味で食事提供に携わっていただく方は、6月から10月までの手物の提供は控えさせていただきます。

また、面会時の持ち込み食品につきましては、お手数でも必ず食品内容を職員に提示、確認後面会をお願い致します。又、なま物の持ち込みは遠慮をお願い致します。

不明な点等ございましたら、職員までお問い合わせください。

●住環境整備に関するお願い

より施設の生活を在宅に近い住環境にして、利用者様がその人らしく生活を送れるようにと考えておりますので、タンスやくし等のご自宅で利用者様が使用していた物をご持参下さい。

●清拭布の寄付を お願い致します。

日頃多くの皆様にご協力いただき感謝申し上げます。

清拭布は消耗品の為にすくなくなくなってしまつのが現状です。

洗濯してある柔らかい布類（例えば、Tシャツやタオル類、布オムツ等）をそのままでも結構ですが、できれば三十センチ四方に裁断していただければ助かります。

尚、使用用途など、不明な点等のお問い合わせは、職員までお問い合わせ下さい。

「協力の程、宜しくお願い致します。」

●ボランティアの方を募集しています！！

福寿荘きらきらでは、下記のボランティアを募集しています。

- ◆特別養護老人ホームやデイサービスの利用者さんを対象とした「演奏会」、「歌謡」、「舞踊」、その他の行事企画にご協力いただける方
- ◆特別養護老人ホームやデイサービスの利用者さんに余暇活動をご指導いただける方
- ◆施設内外の緑化や園芸、車椅子の修理清掃など環境整備にご協力いただける方
- ◆その他ボランティア活動

個人、団体を問いませんのでご協力をお願い致します。また、お知り合いの方で、このようなボランティア活動が可能であればご紹介をお願い致します。

連絡先・・・福寿荘きらきら

TEL 0556-22-7531 FAX 0556-20-1210

Eメール fukujoyusoukirakira@view.ocn.ne.jp

《編集後記》

例年以上に雨の降る日が多く、梅雨明けが待ち遠しく感じた先月。今月やっと梅雨が明け夏の暑さが本格的にやってきました。毎日のように猛暑が続いていますね。何日も暑い日が続き、体がだるいなと思う日が多いですが、皆様の体調管理はいかがでしょう。もうすぐお盆となりますが、連休を利用して帰省される方、またはお出掛けされる方もいると思いますが、熱中症に注意しながら夏を満喫したいですね。

(1)

8月の行事予定

特養施設

1日	機能回復訓練	16日	送り火
2日	理美容	19日	理美容
6日	ゆずカフェ（鳥ユ）	20日	ガストで夕食（鳥ユ）
8日	デザート外出（鳥ユ）	23日	デザート外出（木ユ）
9日	物故者供養	29日	誕生会キユ-
13日	お盆キユ- 迎え火	30日	総合防災訓練（風水害） *感染症委員会勉強会
15日	機能回復訓練		（ノロウイルス消毒処置）

デイサービス

書道教室
8日

おやつ作り
（薄焼き）
26～28日

