

関東では、7月19日に梅雨明け宣言しました。

連日30度を超える陽気の変化にバテ気味の方が増えてきています。食事、水分をしっかり摂り、クーラー等を使用し環境を整え、身体を休め睡眠を十分に取るようにして体調管理に努めて頂きたいと思います。

活動報告 その1【七夕】



今年の七夕には「MHKハワイアンズ」が来園し歌ありトークありと楽しませて頂きました。ケアセンターの天井には天の川があり、願いを込めた短冊が飾られています。織姫、彦星の伝説を職員から聞く方、「今夜は星が見えるかな？」と七夕のことを考えながら楽しまれている方がいました。

活動報告 その2【おやつクラブ】

今年はおやつクラブで使える野菜「さつまいも」「かぼちゃ」「枝



豆」を育てています。

7月のおやつクラブでは、枝豆を収穫して「やわらかずんだ餅」を作りました。初めて枝豆を育てたので収穫は少なく、別に枝豆を追加してのおやつ

作りでした。**ずんだ**は枝豆をすりつぶして作る緑色のペーストです。主に東北地方において郷土料理に用いられます。お



砂糖を入れてずんだ餅にしたり、塩味の和え物として利用されているそうです。

皆さん枝豆の食感と香りを味わいながら召し上がっていました。

これからの作物を収穫しどのようなおやつが出来るか楽しみですね。

8月 葉月 今日は何の日



7日 立秋 暦の上では秋の始まり。この日から残暑見舞いを出し始めます。

11日 山の日 「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」国民の祝日。2014年に制定され、2016年に施行された。山遊びや山登りのイベントが各地で開催されます。

13日～16日 お盆 この時期にだけ現世に帰ってくる先祖の霊を祀る行事。先祖を迎えもてなすための飾りやお供えを準備し、家族でお墓参りに行きます。

23日 処暑 「暑さが和らぐ」という意味で、暑さの峠を越し朝夕に涼しい風が吹き始める頃。

健康だより 「夏バテ」

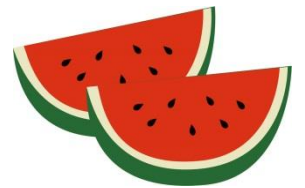


高温多湿の夏に身体が対応出来なくなり、何となく身体がだるかったり、食欲不振になる等の夏に起こる体の不調が「夏バテ」です。夏負けや暑気あたりとも呼ばれます。

「夏バテ」の原因

症状としては

- | | |
|---------------------|--------------|
| • 室内外の温度差による自律神経の乱れ | • 全身のだるさと倦怠感 |
| • 高温多湿の環境による発汗の異常 | • 食欲不振 |
| • 熱帯夜による睡眠不足 | |



夏バテは栄養価の高い食品を食べる、室内での過ごし方を工夫する、ぐっすり眠ってその日の疲れを取ることで予防出来ます。皆さんも日常生活に気を付けて夏バテせずに夏を乗り切ることが出来ると良いですね。



開催報告 家族介護者教室 【介護者のための時間作り】



7月21日(金)午前、関戸公民館にて、6名の参加者を迎え開催。

今回はセラピューティックケアの技法を交えて、手のぬくもりを介護のリフレッシュにつなげていくことを目的に、受けるだけでなく、実際に相手に手を当ててみる実践まで行いました。手の温かみで、ゆったりとした時間が過ぎましたが、ご自宅でも実践できるといいなと思います。ご参加有り難うございました。

平成29年 8月 月間プログラム

様

多摩市和光園ケアセンター

電話 042-375-9888

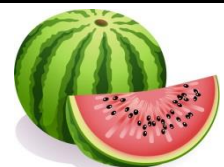
月	火	水	木	金	土
迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :
	1	2	3	4	5
	ケアセンター かるた取りゲーム 書道	目指せ100点 ゲーム セラピー ティックケア	リハビリ体操 夏の製作	 カラオケ大会 麻雀倶楽部	オカリーナ 鑑賞会  陶芸クラブ
7	8	9	10	11	12
リハビリ体操  陶芸クラブ	 カラオケ大会 夏祭りの 飾付け	ケアセンター 夏祭り 	 音楽 レクリエーション  おやつクラブ (会議)	東海道五十三次 すごろくゲーム 陶芸クラブ 	リハビリ体操 麻雀倶楽部
14	15	16	17	18	19
カラオケ大会  大人のぬりえ クラブ	指示出しゲーム そろばん クラブ	障害物を超えて ゲーム 麻雀倶楽部	リハビリ体操 デザート バイキング 麻雀倶楽部	神経衰弱ゲーム 陶芸クラブ 	カラオケ大会  陶芸クラブ リハビリの日
21	22	23	24	25	26
 いそびえ 歌謡ショー 陶芸クラブ リハビリ体操	多摩市すごろく ゲーム 麻雀倶楽部	お隣りに 回してねゲーム ちぎり絵製作	 カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日) 	ちょっと変わった ボーリングゲーム 大人のぬりえ クラブ	リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日)
28	29	30	31		
リハビリ体操  和光園温泉 (足湯の日)	だるまおとし ゲーム 書道	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日)  リハビリの日	リハビリ体操 おやつクラブ (調理)		

*プログラムは都合により変更する場合があります。

*赤字のプログラムは事前申し込みによる有料プログラムになります。

*道路事情により多少時間が前後することがありますが、ご了承ください。

*お休みをする場合は必ずケアセンターに連絡をお願いします。



平成29年8月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	御飯 中華風コーンスープ 牛肉と絹さやの炒め物 冬瓜のそぼろ煮 中華風サラダ みかんゼリー	御飯 味噌汁 鶏唐揚げの葱ソースかけ 金平牛蒡 胡麻酢和え フルーツ(メロン)	御飯 かき卵汁 鱈の味噌漬け焼き 夏野菜の揚げびたし めかぶの和え物 フルーツ(西瓜)	おかめうどん(冷やし) 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜とトマトの酢の物 黒胡麻プリン	御飯 味噌汁 肉豆腐 里芋煮 胡瓜と椎茸のあいませ 人参ゼリー
7	8	9	10	11	12
高菜チャーハン かき卵汁 焼売 キャベツとハムの和え物 みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 白身魚のフライタルソース 切昆布の炒り煮 ブロッコリーとハムの和え物 トマトのゼリー	焼きそば 中華スープ 辛子和え フルーツ寒天	御飯 コンソメスープ ハンバーグ 南瓜のミルク煮 コールスローサラダ 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 豚肉とピーマンの細切炒め 冷奴 中華風サラダ 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 切干の炒め煮 ほうれん草の煮浸し フルーツ
14	15	16	17	18	19
きのこ御飯 吸い物 高野豆腐の煮物 インゲンの胡麻和え 水ようかん	御飯 味噌汁 豚肉の梅味噌蒸し 切干大根の炒り煮 胡麻酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 ピーマン肉詰め 冬瓜と油揚げの煮物 胡麻味噌和え 人参ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉のオニオンマト煮 ひじきの炒り煮 ポテトサラダ デザートバイキング	冷やし中華 さつま芋のオレンジ煮 胡麻醤油和え みかんの牛乳かん	御飯 中華スープ 麻婆ナス 青菜と卵の炒めもの 冷奴葱ソース みかんゼリー
21	22	23	24	25	26
ご飯 味噌汁 鱈のてり焼き じゃが芋とひじきのそぼろ煮 酢の物 黒糖ゼリー	天ぷらそば カニ風味あんかけ 昆布豆 桃のゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグキノコソース 山菜の炒り煮 マカロニサラダ 苺ミルクプリン	香り寿司 吸い物 そぼろあんかけ ピーナツ和え 栗ぜんざい	御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 切干の炒り煮 辛子和え パインゼリー	御飯 味噌汁 はんぺんの詰め揚げ 金平牛蒡 ところてんの和え物 ぶどうゼリー
28	29	30	31		
冷やしきつねうどん 南瓜のいとこ煮 ピーナツ和え フルーツ	御飯 味噌汁 カレイのもろみ焼き そぼろ煮 タラモサラダ みかんゼリー	五目寿司 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 胡麻味噌和え 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の香梅揚げ ひじきの炒り煮 煮びたし フルーツ		

*食材の都合によりメニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

