

わくわくの里だより

2016年7月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



暑い夏がやってきました！

梅雨明けのお知らせが待ち遠しいですが、ここ数日は30℃を越える猛暑日が続いており、本格的な夏の季節が近づいてきているようです。熱中症に十分注意しましょう。これからお祭りなど夏のイベントがたくさんありますので、参加してみるのも良いですね。

☆梅ジュース作り☆

毎年恒例になっている梅ジュース作り。今年も利用者様には、美味しいジュースになるように仕込みを手伝って頂きました。出来上がりが楽しみです！



☆地域交流会の様子☆

6月16日(木)は、人形師定形さんによる『人形の舞』が行われました。人形たちの華麗な動きに、うっとり！！グループホーム“友愛”さんも来所され鑑賞されました。



《今年もお口の検診をしました》

6月は虫歯予防月間ということで、ご希望の利用者様に訪問歯科による検診を実施しました。訪問歯科の無料検診は今年で4年目となり、毎月の治療に繋がっている方も多くいらっしゃいます。

また、利用者様に合った効果的な歯磨きの方法を知ること、歯間ブラシ、舌ブラシなどを使った口腔ケアにも生かしています。

これからも、利用者様が健康で楽しく過ごせるために、口腔ケアにもさらに力を入れ、質の高いケアを提供できるように努めていきたいと思っております。



昼食試食会やっています！



7月～9月平日の毎日実施しています。

地域の皆様にわくわくの里をより知っていただきたいと思い、ご利用者様から大好評の手作り昼食を無料で提供させていただきます。

1日最大2名様までのご利用とさせていただきます

事前にお申し込み下さい。

TEL 045-300-0606 ☆担当 飯塚、松下まで

《今月の健康情報》

《夏野菜の王様 モロヘイヤ！ ～栄養と簡単レシピ～》

青菜類が少ない夏に、夏バテ改善に役立つ栄養がたっぷり摂れるモロヘイヤ。たくさん食べて夏を乗り切りましょう！

栄養

- ◎老化を防ぐ・・・カロチンがたっぷり！
- ◎イライラに効く・・・カルシウムがほうれん草の2倍！
- ◎胃を守る・・・夏バテで弱った胃にぴったり！
- ◎疲労回復・・・ビタミンB群もたっぷり！
- ◎血液をサラサラにする・・・ビタミンEは野菜でNo.1！
- ◎貧血予防・・・鉄とビタミンCも豊富！



簡単レシピのご紹介

☆モロヘイヤのスープ☆

- ① 水と鶏ガラスープと少量のお酒を煮立てる。
- ② ①に好きな夏野菜(トマト、ナス、おくら、しょうがの千切りなど)を入れて煮立てる。
- ③ 野菜に火が通ったところで、細かい目に切ったモロヘイヤを生のまま加える。
※少し酢をお好みの量入れると、夏らしくさっぱりした味になりますよ！