

スマイルスマイル新聞

7月号

令和3年7月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

ショートステイ便り



短期入所生活介護事業所

梅雨の中での七夕でしたが、皆様はどのように過ごされましたか？今年も残念ながらコロナの猛威が収まらない為、密を避け、大々的な七夕会は行わず、アットホームな雰囲気でも過ごして頂きました。願い事についての話題になった時、「健康が良い」「元気に過ごしたい」「コロナが早く収まってほしい」「早く（遠くに住んでいる）孫に会いたい」などの願いが多く聞かれました。どうか、利用の皆様の思いが届きますように！！



気持ちだけでも晴れ晴れとなって欲しいと言う願いを込めて、食堂の壁に夏の象徴であるひまわりと朝顔を飾りました。これからも食堂の壁画でも季節を感じ、楽しんでいただけるように、皆さんと一緒に飾り付けをしていきたいと思えます。

★毎週火曜日と木曜日は機能訓練指導員による機能訓練を行っております。

厨房便り



～「夏バテを防ぐ生活習慣」をご紹介します～

①こまめに水分補給をする。②温度差や体の冷やし過ぎに注意する。軽い運動は自律神経の働きを整えます。③睡眠をしっかりとする。④1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などは、夏バテのサインです。食事や生活習慣を工夫して、夏バテを防いで、元気に夏を過ごしましょう。

7月7日の行事食のご紹介

◎ホタテご飯、茹で豚の酢味噌かけ、冷やし鉢（南瓜含め煮・揚げ茄子・冷そうめん、オクラ）、みょうがと星麩のすまし汁、七夕フルーツポンチ
お茶の時間には、七夕の願いの星饅頭を提供いたしました。その他、セレクトメニュー等では、冷やし中華や冷やしとろろそばなども夏のメニュー選択していただいています。



スマイルスマイル新聞

7月号

令和 3年 7月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

デイサービス便り

梅雨明けとなり、いよいよ夏本番！ですね。
暑い日が続きますので、水分をしっかり摂って熱中症に気を付けましょう。

★壁画★



七夕に合わせ壁画の竹に短冊を飾りました。皆さん「願い事なんてないよ」と遠慮する声も聞かれましたが、短冊には多くの方が家族や同じ利用者仲間の健康を願う内容の物が多かったです。皆さん優しいですね。皆さんの願いが叶いますように…。

★中庭★



中庭のあじさいが今年も綺麗に咲きました。お手入れ不足で少し花が小さめですが、来年も楽しみです。

8月の予定
ミント風呂：8/16～21
あんみつ作り：8/18・19



ひまわり便り

紫蘇ジュース作り

6月9日に紫蘇ジュースを作りました。紫蘇の葉を茹でて煮出した汁に砂糖とクエン酸を加えるとジュースが完成します。砂糖をたくさん入れておくと日持ちもして、水で割って飲むので長く楽しめます。皆さんクエン酸を入れる時の色の変化に驚いていました。

紫蘇の葉	1袋300g
砂糖	800g～1kg
クエン酸	25g

紫蘇ジュースには様々な効果があるそうです。疲労回復・殺菌作用・アレルギー予防・食欲増進・整腸作用・風邪予防・美肌効果・血糖値の上昇を抑える等々あるようです。ご自宅でも是非作ってみて下さい



8月の予定

8月2日(月)ごまだれ団子作り
8月10日(火)11日(水)芋餅作り
8月20日(金)21日(土)キュウリそうめん作り
お盆頃に、大根の種蒔きをします。
料理活動は**感染対策には十分配慮して行います。**

壁面のあじさいがとても綺麗です。皆さん一生懸命作って下さいました。ありがとうございます。

◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用 曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28-0755 担当：武井、渡邊、高澤