

スマイルスマイル新聞

7月号

令和5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

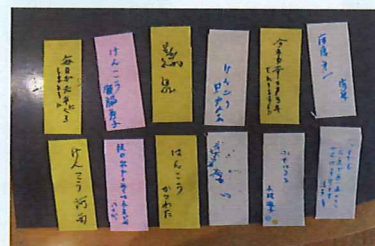
ウェルハートおかや

ショートステイ便り 短期入所生活介護事業所

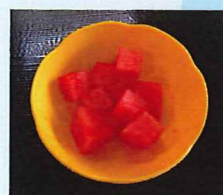
日増しに暑さが厳しくなってきました。

7月7日の七夕に合わせて、皆さんに短冊に願い事を書いていただきました。

「健康！」「家族皆が元気で笑顔に暮らせますように」など、それぞれの思いが込められていました。残念ながら夜は曇ってしまい、天の川は見られませんが、皆さんの願い事が届くことを願って飾り付けをしました。



厨房便り



☆夏バテ予防について

暑い日が続くと、食欲がなく、そうめんや冷たい麺などで簡単にすませてしまうという方も多いのではないのでしょうか。麺類は食欲がない時も食べやすいですが、麺類のみでは炭水化物に偏ってしまいます。食欲がなくてもできるだけ、一緒に糖質をエネルギーに変え疲労物質を分解するビタミンB1（豚肉、卵、アボガド等）、身体を作る良質なたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品等）や、ストレスを軽減するホルモンを合成するビタミンC豊富な野菜（ブロッコリー、カラーピーマン、じゃが芋等）、果物などを食事に取り入れ、バランス良く食べましょう。

7/7（金）七夕メニューの紹介

ホタテご飯、豆腐とみょうがのすまし汁、豚しゃぶの酢味噌かけ、冷やし鉢（南瓜含め煮・揚げ茄子・冷そうめん）、七夕フルーツポンチ、お茶の時間には、フルーツ（すいか）を提供いたしました。

スマイルスマイル新聞

7月号

令和 5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



笹の葉さらさら～軒端にゆれる、お星様
キラキラ金銀砂ご…



7月7日と言えば「七夕様」、そんな7月の7日・8日に七夕にちなんだゲームを行いました。職員が考えた新しいゲームの名は「**天の川を渡しましょう！**」です。このゲームは天の川に見立てたシートの上に2本の棒を渡し、ご利用者2人が協力して棒の上でボールを転がし渡すといったものです。小さなスマートボールから、大きなものはスイカ模様のビーチボールです。自分の番になると、「〇〇さん、お願いしますね」と声を掛け合いながらボールに集中していました。さらに、このゲームの難しい点は、相手から送られてきたボールを自分の目の前のカゴに入れることです。早かったり、遅かったりなかなかボールは入りません。でも、ご利用者の笑顔と、笑い声に包まれて楽しいひとときでした。

お知らせ 8月14日に**神渡太鼓連**の皆様が
いらっしゃいます。 お楽しみに！



ひまわり便り



あじさい観賞

7/7(金)の長野日報に諏訪中央公園のあじさいが見頃と掲載されていたため、お天気も良かったので早速観に行ってきました。今年は昨年よりも花付きが良かったそうで、とても綺麗で見事でした。藤棚もあり、藤の見頃の時には是非行ってみたいと思います。



8月の予定

五平餅作り
芋餅作り
大根の種蒔き



◎ 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