

# 2018年8月カレンダー

青字はデイサービス予定です。変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

楽しい夏祭りを企画検討中。お楽しみに！

夏休みや盆休みを利用して、山や海、キャンプなどに出かける機会が増えます。自分の体力を過信せず、疲れを感じたら早めに休息を取りましょう。暑さ対策、紫外線対策を行い、適度な水分補給を心がけましょう。

## 8月のおたのしみ

22日、23日に夏祭りを行います。みんなで楽しく過ごしましょう。

11日のおやつ作りは「フルーチェ トライフル」です。



24日の選択食



ビビンバ丼 or 天津飯

題字

伊藤市様

# 笑門

池新田デイサービスセンター

## 二胡の音色が美しく...

「彩音」の皆様による二胡の演奏があり、心懐かしい郷愁を帯びた優雅な音色がフロア中に響きました。



「たなばたさま」「星に願いを」「蘇州夜曲」などの馴染みある曲の演奏

音色がいいね～ 衣装もきれいで素敵！



太極拳の表演

初めて見た！身のこなしがかっこいい♡



## 紙芝居

拍子木を鳴らして始まり～！



紙芝居ボランティア「虹のひきだし」の町田剛様

木枠の紙芝居に「なつかしい！」の声

童話「おけやのてんのぼり」「したきりすずめ」では、軽妙な語り口でご利用者を楽ませ、東日本大震災のボランティア体験をもとに作られた紙芝居では、被災地に対する熱い思いが伝わってきました。



## 季節の歌

空腹に冷酒のうまさしむわたる  
増田恒市様  
青すだれ梅雨明け前の出番待ち  
鈴木保代様  
小雨降るラジオオラスも淋しげに  
澤入市太郎様に

季節や文字数にこだわらずのびのびと思いのままに作っています。

## OT奈津江のちょこっとアドバイス

シリーズ 健康⑦ 池新田デイサービス 作業療法士

### ☆ラジオ体操第一で元気に！☆

#### <2> 腕をふってあしを曲げ伸ばす運動

腕とあしを刺激し、全身の血のめぐりをよくします。



両腕を胸の前で交差し、腕を横にふりながらかかとを上げてひざとふくらはぎをしっかりと伸ばす

#### <3> 腕をまわす運動

肩関節を柔軟にして肩こりや首筋の疲れを取り除きます。



かか上がらないように注意しましょう。

## ☆熱中症に嚴重な注意を！☆

歴史的猛暑が続き、命に危険がある暑さです。室内でも注意が必要です。

- ①のどが渇かなくてもこまめな水分補給。就寝前、起床後にコップ1杯飲む
- ②窓を開け、風通しをよくする
- ③すだれやよしずで日差しを和らげる。ゴーヤやへちま、朝顔などのグリーンカーテンも、おすすめ！
- ④室温は28℃を超えないようエアコンや扇風機を活用する
- ⑤通気性が良く、吸湿性・速乾性のあるゆったりとした服で過ごす
- ⑥普段の栄養と休養が大切！

お互いに声を掛け合い熱中症を予防しましょう！

### 熱中症が疑われたら...

- ・涼しい場所へ
  - ・体を冷やす
  - ・水分補給
- 改善されない場合はすぐに受診（救急搬送）する。

### ◆経口補水液の作り方



※必ず分量を守りましょう。冷蔵庫で保管し、その日のうちに飲みきりましょう。

## 見学いつでもどうぞ！

「池新田デイサービスってどんなところ？」と思われる方、部屋の様子、中庭、お風呂場など、ご覧になるだけでも、レクリエーション活動に参加されてもOKです。お気軽にご連絡ください。

つながろう、ひとつに。ひろげよう、笑顔を。

100th ANNIVERSARY  
地域とともに100周年  
社会福祉法人 賛育会

## 栄養ニュース

### ☆ナス☆

ナスの皮にはポリフェノールの一種のナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。目の疲労や視力の回復、活性酸素の働きを抑制しガンを予防する効果があります。また血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防するといった効果もあると言われています。皮をむかなくていい料理なら、なるべく残して調理しましょう。

### ★ ナスの肉味噌炒め丼 ★

- 材料 (2人分)
- ・ナス 大1本
  - ・豚ひき肉 100g
  - ・きざみにんにく 1片
  - ・豆板醤 小さじ1/2
  - ★味噌、砂糖、みりん 各小さじ1
  - しょうゆ、水 適量
  - ・アサツキ 適量
  - ・温泉卵 2個

### ■作り方

1. ナスは1cm角の角切りにする。
2. フライパンに油を入れ豚肉を半分赤身が残るまで炒めたら、ニンニク、豆板醤、ナスを加え火が通るまで炒める。
3. ★の調味料を加えて汁気なくなるまで炒め煮する。
4. ご飯の上に具と温泉卵を乗せ、アサツキを飾る。

夏野菜パワーで夏でも元気に！



## 池新田デイサービスセンター

御前崎市池新田4089  
☎0537-86-8121

東海清風園ホームページ QRコード