

おめでとうよ!

8月号

【発行者】
社会福祉法人 香東園
特別養護老人ホーム岡本荘
電話 087-885-2828
第146号 2013年8月19日発行

岡本荘夏祭り2013



今年もたくさんの方のご来園ありがとうございました!



ボランティア、地域の方々のご協力の賜物です!





げんき会訪問



暑い最中にたくさんのボランティアの方に訪問していただき、感謝でいっぱいです！ありがとうございました！



みどり園交流会♪

川部みどり園の子供たちからたくさんの元気をいただきました！こんな素敵なプレゼントまで！ありがとうございました☆



国分寺ウィンドオーケストラ



8月行事予定

- 1日(木)香東中ボランティア 9:00~11:30
- 3日(土)つばきの会「ニコニコペースの介護予防」
- 8日(木)音楽クラブ 10:00~
- 川部みどり園交流会 10:00~12:00
- 9日(金)和みの会「おしゃべり会」 14:00~
- 10日(土)夏まつり
- 12日(月)盆供養 10:30~
- 28日(水)移動喫茶 13:30~



ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会
 馬場美苗 貝原直子
 鎌田幸子 多積尚子

(敬称略)



医務だより

暑い夏を気持ちよく過ごすために

暑い季節になりました。ジリジリ照りつける日中や、蒸し蒸しする夜、大半の人が何となくだるく、不快に感じています。夏の不快感から引き起こす夏バテや夏カゼに負けない体づくりをして、気持ちよく夏を乗り切りましょう。

～夏バテについて～

何となくだるい、食欲がないなどの症状を夏バテと呼びます。虚弱体質の人や運動が嫌いな人、偏食のある人は夏バテしやすい傾向にあるようです。暑いからといって、ガンガンに冷えたクーラーの部屋で過ごしたり、冷たいものをたくさん摂取したりすると拍車をかけてしまいます。

～夏カゼについて～

夏バテなどで、体力や免疫力が低下している時、カゼを引き起こしやすくなります。また、クーラーによって寝冷えをすることもあります。軽いカゼならば比較的簡単に治りますが、無理してこじらせると気管支炎や肺炎を起こすこともあり、注意が必要です。

～元気な体づくり～

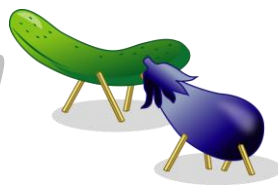
秋になるまでの辛抱と我慢せずに夏が大好きになる5つのことを始めてみませんか？

- ① こまめな水分補給
- ② 適度な冷房の使用と体感温度を下げる工夫
- ③ 良質な睡眠
- ④ 調理の工夫で食欲アップ
- ⑤ 涼しい時間に適度な運動

暑さに負けない体づくりをして、夏の季節感を味わいましょう。
夏が大好きになれますように・・・



～盆供養～



給食だより すいかを食べよう!

夏の果物と聞いて真っ先におもい浮かべるものは何ですか？夏といえばやっぱりすいかですね。さて西瓜（すいか）は、なんとなく日本のイメージがありますが実はアメリカ西南部が原産地で、4000年前にエジプトで栽培されていたといわれています。日本に渡ってきたのは16世紀で、品種改良を重ねるうちに明治時代頃から一般に出回るようになりました。

西方から伝わった瓜ということから、漢字で「西瓜」と書きます。スイカには体を冷やす効果があり、天然のスポーツ飲料の様な効果があります。夏の暑い日や風邪で熱があるときにはもってこの果物です。スイカは90%以上が水分であることをご存知の方も多いと思いますが、栄養成分としてはカリウムが含まれており利尿作用があるため、むくみに効果があります。また、アミノ酸の一種である「シトルリン」という成分が含まれ、この成分によって血圧を下げる効果もあります。「シトルリン」はスイカの他にはゴーヤにも含まれています。意外なことに、果実部分よりも皮に優れた利尿効果があります。果実だけでなく皮も、漬物などで召しあがることをお勧めします！



たくさんの笑顔が見られた



楽しい夏のひとときでした!

