



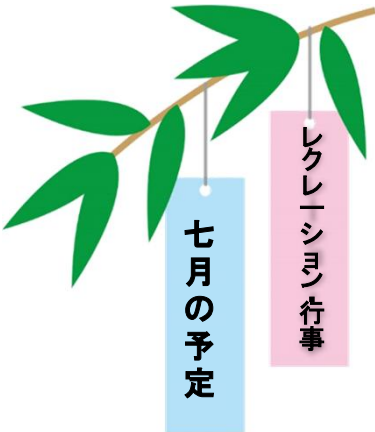
うららだより 7月号

平成30年
発行 デイサービスうらら
うららケアセンター

平素はデイサービスをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

梅雨明けがまたれる今日この頃ですが、梅雨の中休みとなれば真夏日になり、湿度も高く、だるさを感じ何事も億劫になったりします。体調を崩さないようにバランスのとれた食事を摂り、こまめに水分補給を心掛け、これからやってくる猛暑に備えましょう。

デイサービスうらら
施設長 元木 敏子



七月の予定

レクリエーション行事

【うらら七夕飾り】

短冊に思い思いの願い事を書いて笹に結び、願いが叶うよう祈ります。

【うらら納涼祭】

7月17日(火)・18日(水)・19日(木)の3日間、「納涼祭」を行う予定です。うらら恒例の盆踊り大会です。施設で浴衣を用意しておりますが、ご自分の浴衣を着たい方はご持参ください。

【うなぎの日】

7月26日(木)は昼食に「うなぎ」を食べて元気になりましょう！
木曜日以外の利用者様は追加利用を受付いたします。定員になり次第締め切らせて頂きますのでお早めにお申し込み下さい。
次回、「うなぎの日」は8月1日(水)を予定しております。



6月行事報告

【 運動会 】

当初は2日間の予定でしたが参加希望者が多数だった為、6月20日(水)・21日(木)・22日(金)の3日間に変更しました。梅雨空の日もありましたが、うららの中は紅白に分かれ、勝負をかけて大熱狂！皆さんお怪我をする事も無く楽しんで頂けた様です。

【手芸教室】

7月から月に1回、材料費が有料になりますが、手芸教室を開催いたします。

[1個100円前後を予定しております。]

今月は7月25日(水)、可愛い犬(写真参照)をロープで作ります。作品は1コ90円、作りたい個数を7月14日(土)までにご注文下さい。また、当日参加出来ない方も職員がお手伝いしますので、ご希望の方はご注文下さい。



☆ サービスや活動に関するご意見・ご感想を是非、お聞かせ下さい。(担当 生活相談員)

※ お知らせ

うららでは関係者の方からのお中元やお歳暮などのご遠慮させていただいております。常に中立・公正な立場を維持することが目的ですのでご理解の程お願い申し上げます。

うららケアセンターから



今年もいよいよ暑い夏が訪れますが、色々と工夫して過ごしたいですね。

今回は「夏を乗り切る薬味」をご紹介します。

料理の味を引き立て、薬効成分をプラスするのが薬味です。

夏バテ防止にも一役買っていますね。加熱しないほうが効果的なようです。

ミョウガ

「花みょうが」とも呼ばれ、赤紫のふっくらとしたみょうがは開花前の蕾にあたります。シャキシャキとした歯ざわりが特徴で、熱い味噌汁やめん類と共に食べると爽やかです。

漬物も美味しいですね。香りがきつい時は刻んでから水にさらします。



大葉

ビタミン・カロチン・鉄分が豊富です。刺身のツマや天ぷら・めん類の薬味など、すがすがしい香りが食欲をそそります。香り成分の「ペリルアルデヒド」は食欲増・健胃作用・殺菌作用・防腐作用があり食中毒の予防にも役立ちます。



ワサビ

ビタミンC・ビタミンE・カロチンも多く含まれているので、疲労回復や夏風邪の予防・肌荒れ防止にもよいようです。ただ刺激が強いため食べすぎないようにしましょう。



ネギ

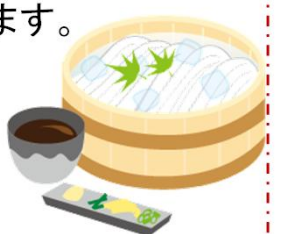
ねぎは年中出回っていますが、夏が旬なのは「青ネギ」です。香りが良く、薬味には重宝します。青ネギはベータカロテンが多く緑黄色野菜です。そうめんや冷ややっこなどにたっぷり刻んで入れましょう。



すだち

徳島県の特産品です。香りがとても爽やかで、ビタミンCが多く果皮にはビタミンAも含まれています。果汁を絞りかけたり、果皮をすりおろしたりして使います。

お好きなものを上手に活用して美味しく食べましょう。



※ 「うららケアセンター」ではケアプラン作成・介護相談を承ります。

八王子市内全域を提供範囲とさせていただきますので、身近に介護にお困りの方ケアマネージャーをお探しの方がいらっしゃいましたら是非ご相談、ご紹介ください。

うららケアセンター 近藤・小林 TEL 650-6356