

H27. 8月号

株式会社 ケアサポートコウセイ



デイサービス

宮路やまの湯
月刊

宮路だより

青草を蒸すような強い日射しでまだまだ暑い日が続きます。
暦の上では『立秋』を過ぎ 秋が始まったようですが…。
秋の涼しさが待ち遠しいですね。

“**快眠 快食 快便**” の習慣を目指しましょう!

「食欲がない」「眠れない」などの疲れや体調不良の原因は
ビタミンやミネラルの栄養不足が関係している場合も…

ビタミン・ミネラル の働き

ビタミン・ミネラルは体の調子を整えるために必要な栄養素です。
しかし体の中で作ることができないため食事から摂ることが重要です。

ビタミンC

炎症を抑える

風邪を引いたときの喉の
痛みや発熱を鎮める



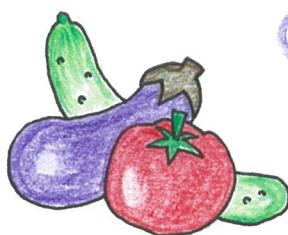
ビタミンB群

エネルギー産生を円滑にする

不足すると疲労の原因に

多く含む食品

トマト、ほうれん草
果物や野菜ジュース



多く含む食品

豚肉、玄米
卵、納豆、うなぎ



7月行事紹介コーナー

〈大岩山へ〉

滝のマイナスイオンを
浴びてリフレッシュ〜



やっぱりとうめんおいしー!!



お買物も♡

帰りには城山の湧水
へ行きおいしい水を
いただきました。



折り紙3枚で
こま作り!
ちおと難しかったけど
まおすとクルクル@
もっときれいです

天井飾り
☆☆天の川☆☆

〈手作り作品〉

うちお作り
完成品は来月号で
ご紹介!!



クルクル@
クルクル@

<劇団はとぽろ女による寸劇と歌謡ショー!>

皆さんアゴがはずれそうないほど?!
大笑いされていました(笑)



<さまざまな活動>

先生の話をよく聞いて
夕おれ体操1,2,3,4!



アイロンがけ
スイート

手芸

4747



サ高住で収穫した
新じゃがいも♡
洗って~
ぶかして~



<楽しい昼食とおやつ>

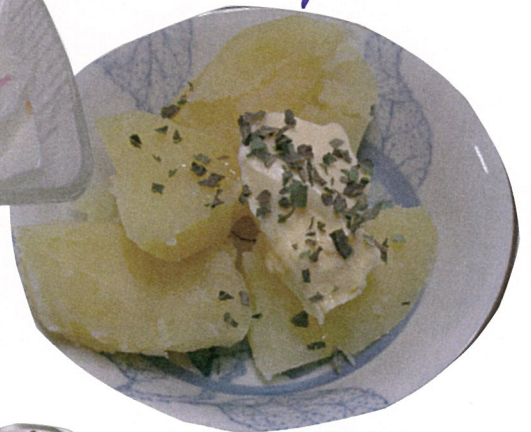
ケチャップライス



杏仁豆腐



ホカホカ
じゃがバター



七夕の日には
星形コロック



黒糖くず餅

アいらで
おいしかったです♡



土用の丑の日には
うなぎ



畑路宮



皆さんご自宅の畑に比べたら「猫の客員」ほどの畑だと笑われていますが、機能訓練士の北島先生が大きなおれ、大きなおれと毎日夕方かみさず水やりしています!!

皆さんにお手伝いしていただき、まずは大根のすどりなり収穫できました!



お昼に「おひたし」にして食べました!

お知らせ

- ★ ご利用中はお茶やイオン飲料などの水分をこまめにおすすめしています。ご自宅でも水分補給をこころがけ脱水に気を付けてください。
- ★ 利用者様間での食品のやりとり(おやつ等)は禁止させていただいております。
- ★ まだまだ暑い日が続きますので食べ物管理に気を付け、手洗いを徹底し食中毒を防ぎましょう。余った食品はすぐ冷蔵庫へ。早めに食べ切るか思いきって処分しましょう。

株式会社 ケアサポートコウセイ



デイサービス

宮路やまの湯

〒930-1367 立山町宮路34-1

TEL 076-483-4384

FAX 076-483-4385 担当 竹内

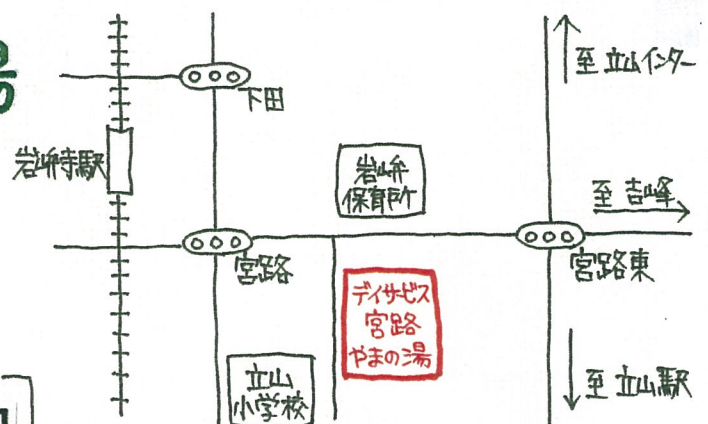
宮路やまの湯 ホームページ

<http://384yamanoyu.jp/>

最新情報やスタッフブログ
随時更新中です



介護相談・施設見学無料! 体験随時受付中!!



お気軽にお問い合わせください
お待ちしております!