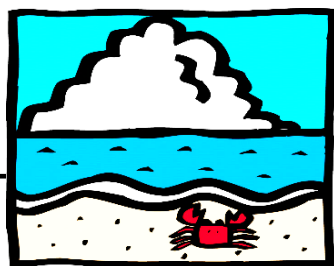


里だより ~324号~ 令和5年7月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【 7月7日 晴れますように… 】

今年は例年より早く5月のうちから梅雨入りしたかと思えば、晴れて気温が高くなる日もありますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

7月7日は七夕です。七夕はいつから始まったのでしょうか。

いろいろ調べてみると、奈良時代に中国から伝わったようです。日本に入ってきた当時は、貴族の宮中行事として行われていました。子女たちが技芸の上達を祈り、当時は高級品だった『紙』に書きしたためたことが短冊の由来とされているようです。その後、中国と日本の風習がいくつか重なり、江戸時代になり笹に短冊を飾る今の形式になったようです。

今年の七夕はどんな願いごとをされましたか？

『 皆さまがこれからも

平和な日常を送れますように… 』



《お知らせ》

毎年7月は「**介護保険負担限度額認定証**」の切替え時期です。対象となる方は、市町村役場より申請用紙がご自宅に郵送されています。早めの申請手続きをお願いします。

また、「**介護保険負担割合証**」が市町村役場から届いた方は、ご利用中の介護施設やサービス事業所、担当のケアマネジャーにご提示ください。



●看護介護部（入所）●



梅雨の時期になり、レクリエーションで毎年話題になるのが梅干し漬けの話です。シソの葉を揉んで汁を出すのが大変だったそうです。普段、言葉数が少ない方から「はやと瓜の漬け物」のお話をしてくださいました。その他にも沢山教えて頂きながら漬物の話題で大変盛り上がりました。

便利な世の中だからこそ、大切にしていきたい「昔ながらの生活の知恵」でした。



★漬け物ランキング★

1位：梅干し 2位：らっきょう 3位：白菜漬け

ハイビスカスが
咲きました♪



●通所リハビリテーション部●

湿度や気温が上がる時期は、気付かないうちに熱中症を引き起こしてしまいます。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなるので梅雨の晴れ間や急に気温が上がったときは注意が必要です。

《熱中症の症状例》

- だるい、めまい、立ちくらみ、体が熱い、吐き気・嘔吐、頭痛など
→重症化すると・・・意識障害、全身のけいれん、高体温など

《熱中症予防》

☆暑さを避けましょう。（室内：扇風機、エアコンの管理。

室外：日傘や帽子の使用。日陰でこまめな休憩など）

☆こまめに水分補給しましょう。（喉が渇く前に水分補給。

大量に汗をかいた後は、適度な塩分補給等）

☆日頃から健康管理をしましょう。（体重、健康チェック、睡眠）





♡お食事の紹介♡

今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいている食事の中から【太平燕：タイピーエン】をご紹介します。



❀タイピーエン 献立❀

- ・ご飯
- ・タイピーエン
- ・ゴマ醤油和え
- ・シューマイ
- ・杏仁フルーツ

『タイピーエン』（材料：4人分）

※作りやすい分量で記載しています

| | | | |
|----------|------|-----------|--------|
| 春雨（乾燥） | 50g | 鶏ガラスープ | 360cc |
| 豚肉（こま切り） | 60g | 鶏ガラスープの素 | 小さじ1.5 |
| イカ | 50g | おろししょうが | 小さじ1弱 |
| むきえび | 50g | コンソメ | 大さじ1/2 |
| 干椎茸 | 1～2枚 | 塩 | ひとつまみ |
| 筍水煮 | 30g | 酒 | 大さじ1強 |
| にんじん | 20g | うすくち醤油 | 大さじ1/2 |
| キャベツ | 40g | 小ねぎ | 10g |
| サラダ油 | 小さじ2 | ウズラの卵（水煮） | 8個 |

※むせがある方は水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります

《作り方》

- ① 春雨は湯がいて（又は熱湯で戻す）食べやすい長さに切っておく。
干椎茸は水に戻す。
- ② 干椎茸・イカ・筍水煮・人参・キャベツを干切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひいておろししょうがを炒め、豚肉・干椎茸・筍水煮・にんじん・キャベツを加えさらに炒める。
- ④ 鶏ガラスープを加えて、野菜をやわらかくなるまで煮たら、イカ・むきえびを加えて火が通るくらいまで煮る。
- ⑤ 鶏ガラスープの素・コンソメ・塩・酒・うすくち醤油を加えて味を調える。
- ⑥ 仕上げに春雨・1cm幅に切った小ねぎ・ウズラの卵を混ぜ込み温まったら器についで出来上がり。



7月の予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|--|--|
| <p>暑い夏の到来です！ 外出の際も、お部屋でお過ごしの際も水分補給を心がけましょう。 熱中症には、充分お気をつけください。</p>  | | | | | | 1 (通所) 音レク |
| 2 | 3 (通所) 体重測定 | 4 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定 | 5 (通所) 体重測定 | 6 (入所) 音レク (通所) 体重測定 | 7 (通所) 体重測定  | 8 (通所) 体重測定 |
| 9 | 10  | 11 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 音レク | 12 | 13 (入所) 音レク | 14  | 15 |
| 16 | 17 | 18 (入所・通所) 口腔ケア | 19  | 20 | 21  | 22 |
| 23 | 24 (入所)(通所) 音レク | 25 (入所・通所) 口腔ケア | 26  | 27 (入所) 音レク | 28 | 29  |
| 30 | 31 (入所) 音レク | | | | | |