

里だより ~348号~ 令和7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

【 脱水症にお気を付けください 】

今年の七夕には、どんな願いごとをされますか？ 楽しみです。

さて、気温が30度を超える日が続いております。近年、熱中症や脱水症による事故が多く聞かれます。大量の発汗や下痢などが原因で体内を循環する水分の量が不足した状態が脱水です。

脱水症のサインとしては、体がだるい、食欲低下、めまい、頭痛、尿が濃いなどがあります。水分不足で血液が濃くなれば、脳梗塞や心筋梗塞につながり、身近では膀胱炎も起こりやすくなります。

特に自分で脱水に気付きにくい高齢者や子どもは家族が水分摂取をすすめましょう。また、水分と一緒に電解質も失われるため、塩分も一緒に摂取をしましょう。大量の発汗を防ぐために室温と湿度の管理も行うなどの対策も大切です。



～ マイナ保険証について ～

令和6年12月2日より従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナンバーカードの保険証（マイナ保険証）の利用を基本とする仕組みに移行されています。

75歳以上の後期高齢者医療制度の加入者につきましては、マイナ保険証の有無にかかわらず『後期高齢者医療資格確認証』が全員に届きます。（令和8年7月までの暫定措置）

『資格確認証』がお手元に届きましたら、ご入所中の方はゆうきの里受付にお持ちください。

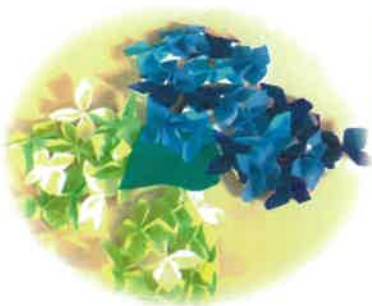


● 看護介護部（入所） ●



梅雨があけ気温の高い日が続いていますが、入所では折り紙で作ったアジサイの花がきれいに飾られています。

また、七夕飾りを作り短冊に願い事を書いていただきました。独自の笹や天の川に見立てた飾りが、涼を感じさせてくれます。夏本番はもうすぐですね。



● 通所リハビリテーション ●



雨が降ると緑が洗われ、美しくリフレッシュされます。

このたび 通所に新入職員を迎えましたのでご紹介いたします。
皆さま どうぞよろしくお願いします。

介護職員 とやまじゅんこ
斗山 順子



笑顔で頑張ります♪

送迎担当 おかもとちあき
岡本 千秋



送迎担当 いわたせいし
岩下 征志



安全運転で頑張ります!!

これからもより一層のサービス向上に努めてまいります。
介護の事についてお困り事がありましたら遠慮なくお尋ねください。





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【豆腐バーグ】をご紹介します。



✿豆腐バーグ献立✿

- ・ ご飯
- ・ 豆腐バーグ
- ・ 卵ときゅうりのサラダ
- ・ コンソメスープ
- ・ 果物〔パイン缶〕



✿豆腐バーグ…材料：4人分/作りやすい分量✿

絞豆腐（又は水切りした木綿豆腐）	100g		
合挽ミンチ	100g	【飾り】	
たまねぎ	160g (大 1/2 個)	レタス	40g
サラダ油	小さじ 1	赤ピーマン	10g
卵	1/2 個分	大根おろし	120g
パン粉	大さじ 1	【あん】	
すりごま	小さじ 1	こいくち醤油	小さじ 2
こいくち醤油	大さじ 1 と 1/3	A 砂糖	小さじ 2/3
塩	ふたつまみ	だし汁	50cc
おろし生姜	小さじ 1	片栗粉	小さじ 1/3

《作り方》

1. たまねぎはみじん切りにして、から炒りする。
2. たまねぎの粗熱が取れたら、ボウルに全ての材料を入れてよく捏ねる。
3. 捏ねたものを 4 等分して成形し、中央部を軽く押さえ平らにする。
4. フライパンに③を並べ中火で軽く焦げ目がつくまで焼いたらひっくり返し、蓋をして弱火で中心まで火を通す。
5. あんを作る。A を小鍋に入れて火にかけ沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
6. 洗って食べやすい大きさに切ったレタスをしいた皿に豆腐バーグを盛り付け、上に大根おろしとせん切りにして茹でた赤ピーマンを飾る。5 のあんをかけて出来上がり。





7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 (入所) 口腔ケア	2	3 (入所)音レク	4 	5 (通所)音レク
6 	7 (通所) 体重測定	8 (通所) 体重測定 (入所) 口腔ケア	9 (通所) 体重測定	10 (通所) 体重測定 (入所)音レク	11 (通所) 体重測定	12 (通所) 体重測定 (通所)書道
13	14 (通所)音レク	15 (入所) 口腔ケア	16 	17 (入所) 口腔ケア (入所)音レク	18	19 
20	21 海の日 通所あります 十六夜会 交流会 (入所)音レク	22 (入所) 口腔ケア	23	24 (入所) 口腔ケア (入所)音レク	25 	26
27	28 (通所)絵手紙 (入所)音レク	29 (通所)音レク (入所) 口腔ケア	30 	31 		