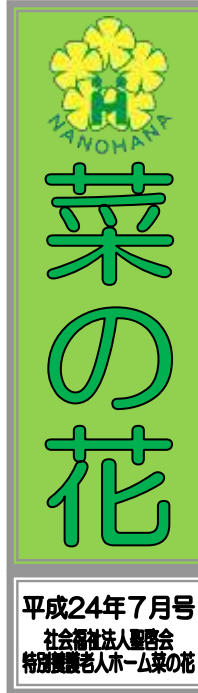




めだかが仲間入り～正面玄関脇
涼しげに元気よく泳いでいます。



平成24年7月号
社会福祉法人聖啓会
特別養護老人ホーム菜の花



日時:8月25日(土)午後2時～3時
会場:菜の花 デイサービス広場
※ご家族様もぜひご参加ください。

菜の花のお食事はいかがでしょうか？
皆さまのお口に合い、安全でおいしく、元気にな
るようなお食事をお出ししたいと日々奮闘してお
ります。



さて、季節は夏を迎えようとしています。今年
の夏をお元気に過ごしていただくために、食事での
サポートを惜しみなくしていきます。

まず、熱中症や夏バテにならないように酸味のあ
るもの(梅干しやオレシシ、醸造酢など)を使用し
ます。これらは胃腸の働きを高めてくれます。
またエネルギー代謝を高め、疲労回復に
効果のあるビタミンB群を多く含む、

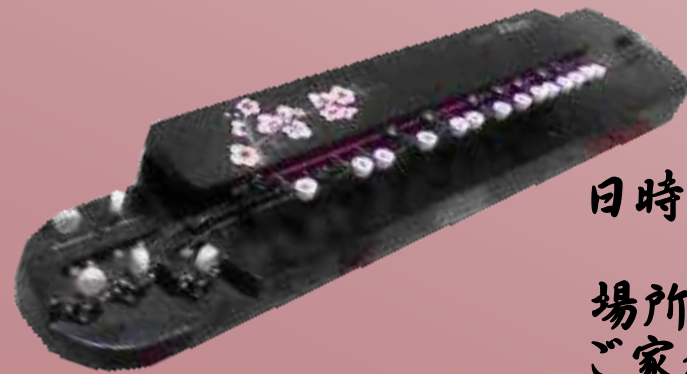


とうもろこしや枝豆、桃やスイカなど、瑞々しく
ておいしい夏の野菜や果物が店先に並ぶようにな
りました。そんな夏野菜や果物が大好きな管理栄養
士の奥津和予子(おくつかよこ)と申します。入居
者様とお話しをしたり、触れ合うことで元気をいた
だき、毎日とても癒されております。

い挨拶

管理栄養士 奥津和予子

大正琴で楽しむ
懐かしい歌たち



日時:7月30日(月)
午後2時から
場所:星ユニット
ご家族様もぜひご参加ください。

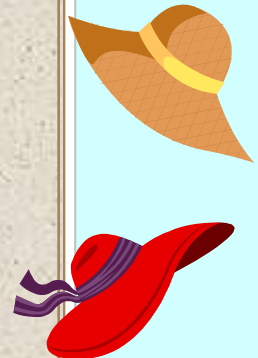


ご家族のみなさまへ

●面会簿は1階に
これまで各階に置いていた面会簿を、
1階事務カウンターに置くことにしました。
お手数ですがご記入の上、お上がりください。

●夏物に入れ替えを
7月に入りました。冬物の衣類・寝具類等、
夏物と入れ替えをお願いします。

●帽子をお願いします
散歩に出かけることがありますので、日除け用に
帽子をご用意下さい。



編集後記

正面玄関西側にめだかがお目見えしました。入居こ
家族様からいただいた、「鉢」に、有志からいただい
たメダカを放しました。
野生のメダカを繁殖したものとのことで、元気いっ
ぱいです。
お客様や職員が入れ代わり立ち代わり見に来て、
心とむスポーツになっています。

発行

社会福祉法人聖啓会
特別養護老人ホーム菜の花
編集 中村
電話 〇五四六四六七〇八七



豚肉、うなぎ、ニラ、枝豆も使用して
いきます。体内の余分な熱や水分を排出して
くれるきゅうり、スイカ、オクラ、レタス
なども多く使用します。

それから水分は人間にとってとても大事です。高
齢者は特に水分の摂取状況が体調を左右します。水
分は(心不全、腎臓病の方は制限のある方もいらっ
しゃいますが、それ以外の方は)1日に1000～
1500ccは必要です。汗をたくさんかいた時に
はナトリウムが含まれている

スポーツドリンクなど
もよいでしょう。個々
にあった食事、水分補
給をしていきます。

また、体を使って活
動し、筋肉を動かすこ
とも大切です。筋肉は

栄養素や水分を蓄える
機能があります。食事
や水分だけでなく、無
理のない程度に体を動
かし、今ある筋肉量を
維持し、楽に生活がで
きるように職員が連携し支援していきます。

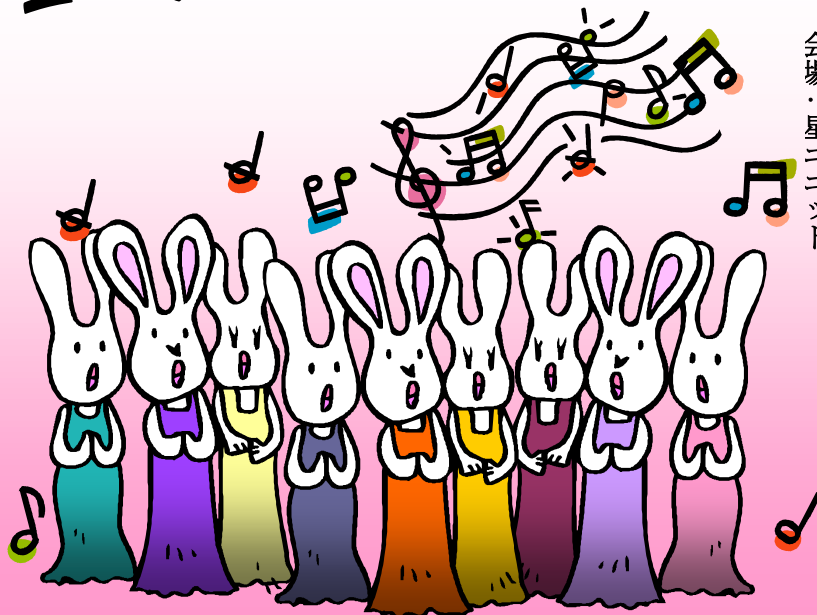
これからも毎食、厨房職員とともに愛情を込
め、笑顔でお食事をお届けしていきます。

お食事のことで何かお気づきのことがありまし
たら、どんなことでも遠慮なく栄養士までお伝え
ください。





コーラス楽歌声（らっかせい）ミニコンサート



お知らせ
コーラス楽歌声（らっかせい）
ミニコンサート
皆様がよく知っている曲をアコーディオンと
歌声でいっしょに楽しみましょう。
開催日：7月28日（土）
開演：午後1時半～午後2時半頃
会場：星ユニット



今月のアルバムから

市川浩平様 ミニコンサート

入居者様のご家族であり、テノール歌手の市川浩平様が、オペラミニコンサートを開いてくださいました。

第一線で活躍されているプロの素晴らしい歌声が響き渡る、素晴らしいコンサートでした。会場の皆さんもすっかり引きこまれていました。

市川様、ありがとうございました。

