



ふらら

第206号

令和5年6月15日

木々の緑が色濃くなる時期となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

6月は春と夏の境目で、「初夏」となります。新型コロナも5類感染症に移行し、巷でも「暑気払いに冷たいビールでも飲みに行こう！」と耳にする様になりました。「暑気払い」とは、夏の暑さを払いのけ取り除く、という意味で、元々は食べ物や飲み物を工夫したり、涼しく感じる行事を行なって体の中に溜まった熱を追い出し、夏を乗り切るという行為のことを言いました。現代では「暑気払い=飲み会」というように、お酒を飲んだりおいしいものを食べたりしてストレス解消をするといった使われ方が多いですね。

飲み会のお酒といえばビールを思い浮かべますが、旬の食材は体調を整える効果が期待されるそうで、6～7月に収穫される麦から作られるビールは実は理に合っていて、身体を冷やし利尿作用で不要なものを身体の外に出してくれる優れたものです。とはいえ、適量が大事なので飲みすぎには注意したいと思います。

また、身体のバランスを取る為には、冷やすだけでなく温めることも大切で、そんな時に打ってつけなのが「甘酒」です。甘酒は「飲む点滴」と言われるほど栄養価の高い飲み物で、夏バテの予防と疲労回復の効果が期待できるビタミン B 群やアミノ酸も含まれており、夏バテ予防に最適なドリンクです。

これから暑くなる季節を迎えますが、これらのものを身体に取り入れ上手に「暑気払い」を行ないながら夏を乗り切りたいと思います。

時節柄、体調を崩しませんよう、くれぐれもお身体にはお気をつけください。

看護主任 木村真奈美



ケアホーム

ディア・レスト福山

〒720-1132

福山市駅家町倉光 148

TEL 084-977-0880

【ホームページ】

<http://www.dearest.net.fukuyama>



【1号棟】

旬の味覚

5月31日(水)

「グリーンピースといったら豆ごはんよね」という声にお応えし、豆の皮むきから米研ぎまで入居者様にさせていただきました。

炊き立てのごはんをご自分でおにぎりにして食べられました。

豆ごはん

お米をこぼさないように。



熱々のおにぎり。炊き立ては美味しいよ。



園芸部通信

5月16日(火)

チューリップの球根を抜き、新しく寄せ植えをしました。きれいな花で玄関がぱっと明るくなりました。

夏野菜を植えたよ！美味しい野菜を沢山収穫できますように。



種まきしたひまわりも芽がでてきました。



外出ツアー IN 駅家公園

先月のお花見ツアーに続き、
バラ観賞ドライブに行ってきた。
きれいに咲いている満開のバラを見
てうっとり。

5月16日（火）

見事なバラ
ですね♡



広い公園にたくさん
バラが咲いてキレイだ
ったよ。
来年も行こうね！



母の日

5月14日（日）

母の日は豪華な昼食。
おやつにはお饅頭とスタッフお手製
の甘酒でお祝いました。



Happy Mothers Day
感謝

梅シロップ作り

6月2日（金）

今年
は4.4kgの梅で
作りました。



美味しいシロップが
出来ますよっ！

生け花

5月23日（金）

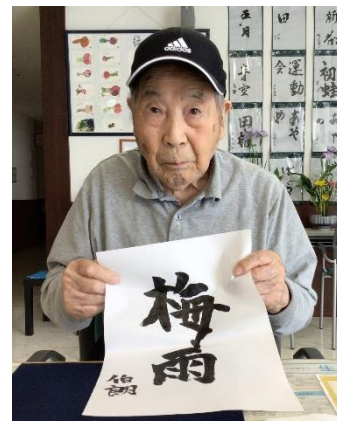
今月のお花

- ・菖蒲
- ・アンズリューム
- ・カスピア
- ・ひまわり
- ・ドナセラ



書道

5月28日（日）



【2号棟】

5月16日（火）

バラ鑑賞ドライブ

「駅家公園」

お花見の次は、バラ鑑賞!!近くの駅家公園へ行きました。バラの花が有名な福山市。

マスコットキャラクターもバラの妖精「ローズちゃん」ですね。

公園内を散歩していると「良い香りに包まれて幸せな気持ちになるわね～」と花の前で深呼吸され、ウツリされている入居者様。そんな表情を見ていた職員も幸せな時間となりました。

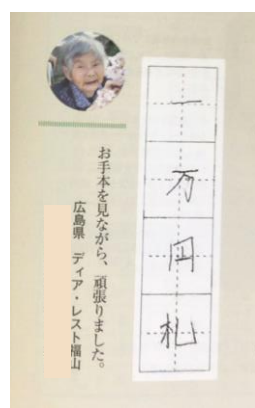


生け花

・菖蒲
・カー
・カスミンウ
・ひまわり
今回もキレイに生けて下さいました。

おとなの学校

毎日行っている「おとなの学校」の教科書に2号棟の方の応募作品が掲載されました。



園芸

5月16日（火）

トマトさん
美味しく育ててね～

暖かくなり始めた4月頃から、入居者様と一緒にベランダの空きスペースを利用してベランダ栽培を始めました。お花やイチゴ、これから収穫の見込める夏野菜のトマトやキュウリ等々。毎日の水やりと定期的な肥料やりを欠かさず温かく見守っている入居者様たち。そんな沢山の愛情をもらった野菜や花はすくすくと成長中です!!



紫玉ねぎ・ほうれん草の収穫

5月15日(月)

畑はやっぱり良いね。
また色んな野菜を収穫しよう。



立派に育った紫玉ねぎとほうれん草を収穫しました。収穫後すぐに、玉ねぎはオニオンスープ、ほうれん草は胡麻和えにして、入居者様に提供。「玉ねぎの甘さがすごいよね！胡麻和えもほうれん草が新鮮でとっても美味しいわ」と皆様に喜んで頂きました。

15秒湯がいて
出来上がり!!



フジ移動スーパー おまかせくん



私、カステラが好きなのよ～。
これにしようかしら??

毎週木曜日の午後から、フジの移動スーパー「おまかせくん」が来ています。皆様、週に1回自分の目で見て欲しい商品を選び、お買い物を楽しまれています。来週も新商品を楽しみにしていきましょうね♪



晩酌用のおつまみを
買ったわ。自分で見て
買うのがやっぱり
楽しいのよね。



6月・7月 行事予定表

6月13日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)
6月16日(金)	昼食時	バーベキュー
6月22日(木)	13:00~	散髪(エンジェル様)
6月24日(土)	13:00~	書道
6月27日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)
6月27日(火)	14:00~	生け花教室
7月11日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)
7月25日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)

※毎週木曜日、15時30分~移動売店「おまかせ君」

※2号棟の散髪は不定期です。

※行事内容は変更になることもございますので、予めご了承ください。

保険者証について

来月7月31日をもちまして以下の保険証類の有効期限がきれます。

- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・介護保険負担割合証
- ・重度障がい者医療費受給者証

新しい保険者証が届きましたら、事務所までお持ちいただくか郵送にてお送りください。

通報・避難・消火訓練

5月17日(水)

定期的に機器点検を行っており今回も異常ありませんでした。
また、新人スタッフを中心にホースや消火器の配置確認、消火器訓練、通報訓練を行いました。



オールミーティング 【新入社員紹介・目標管理】

5月19日(金)



新入社員紹介、
各部署の年間目標
を発表しました。

編集後記

今年は例年より早い梅雨入りを迎え、晴れ間が恋しい時期となりました。

5月16日には、駅家公園へバラ観賞に行ってきました。色とりどりに咲いたバラに「花はやっぱりいいね~元気がもらえるわ。バラは香りの女王様というくらい良い匂いだね!」と入居者様に大変喜んで頂くことが出来ました。引き続き、感染予防対策を十分に行いながら入居様に喜んで頂ける行事を行なって参ります。

高温多湿の季節、水分補給等をしっかりと行いご自愛ください。

介護副主任 田中慎也

※写真撮影のため一時的にマスクをはずしております。また、飲食の際は手洗い・アルコール消毒をしています。