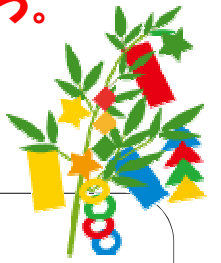


そろそろ本格的な夏の到来ですね。
夏風邪には十分に気を付け暑い夏を乗り切りましょう。

6月の様子をご紹介します



＜レクリエーション＞

◎笹巻き作り

午前中は笹巻き用の笹の水滴取りから始めました。笹1枚1枚丁寧にタオルで拭きました。午後からちまきの粉を練りまん丸団子を笹に包みみんなで笹巻き作りをしました。「昔はよくやっていたんだけど。」「こうやってするの?」と昔やっていたやり方を思い出しながら笹巻きに挑戦しました。中には笹からお餅が顔を出していたりとお茶目な笹まきが出来上がりました。味は天下一品でした。



◎わらべ館

わらべ館へ誘うと「昔行ったから」など言われていた利用者様もわらべ館へ到着し、館内へ入ると「昔と変わっている。来てよかった」と喜んでくださいました。



◎誕生会

今月は4名の誕生日の方が居られました。満101歳の誕生日を迎えられた方は「みほとけに 命戴き百二歳 足腰強く 動かせていただく」と言葉を下さいました。お誕生日を迎えられた皆様おめでとうございます。



7月の行事

- 7/ 5 (金) ・ 7/6 (土)
- 7/10 (水)
- 7/12 (金)
- 7/15 (月)
- 7/19 (金) ・ 7/20 (土)

- 七夕
- わらべ館
- おおちだに公園
- 誕生会
- バーベキュー

季節や天候により変更の場合もあります

熱中症特集

【熱中症とは】体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどで発症します。

【症状】めまい、失神、発汗など放っておくと、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などが出現します。

【日常生活の注意事項】

- 1、暑さを避ける・・・室内温度は28度以上にならないようにしましょう。
- 2、健康管理・・・規則正しい生活を心がけましょう。
- 3、体力作り・・・適度な運動をしましょう。
- 4、水分補給・・・のどが渇いていなくても時間や分量を決めて水分補給しましょう。
- 5、栄養管理・・・バランスの良い食事を心がけましょう。

【縁では】皆様に声をかけさせて頂きながら以上の事に気を付けていきます。暑さを乗り切るために・・・休養、栄養、水分補給に気を付けて元気に過ごしましょう。



＜リハビリテーション＞

専門的なリハビリを計画し実践しております。ご利用者様が自発的に身体を動かし機能向上できるよう支援させていただきます。リハビリ内容の一つとして足上げ訓練や歩行訓練等利用者様の体力・筋力に合わせて足に重り(500g・1kg)を付け訓練しています。



＜縁の好評メニュー＞

若鶏の甘酢あんかけ

今月NO.1メ

材料:

- 鶏肉モモ100g 塩コショウ 少々
- 片栗粉 適量
- 甘酢
- 砂糖大さじ1.5 醤油大さじ2.5
- 酢大さじ2 水100cc
- 水溶性片栗粉

作り方

- ①もも肉を一口大に切り塩コショウしておく
- ②もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③鍋に砂糖・醤油・酢・水を入れ火にかける
- ④③に水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑤お肉を皿に盛り、甘酢あんを上からかける。

甘酢あんは鶏肉以外にもミートボールや白身魚の天ぷらから揚げの残り物等にかけても美味しいですよ。

6月レクリエーション写真集



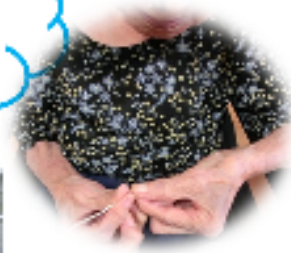
「お話を聞くと、とても面白かったです。これからも読んでみたいです。」



「お話を聞くと、とても面白かったです。これからも読んでみたいです。」



花を植えました。きれいな花が玄関に咲いています。



七夕用紙作りや織りを作っています。

無料体験

あっとほ一むな縁(えにし)で一日体験してみませんか?

体験時は550円(食事代)で1日体験できます。送迎・リハビリ・入浴・制限食等ご希望の方はお気軽にご相談ください。



理学療法士・看護師の専門的なリハビリと調理師お手製の美味しい昼食でお待ちしております。



体験・見学、随時受付中
お気軽にお電話下さい

体験・見学受付窓口

〒680-0811
鳥取市西品治86-2
TEL: 0857-36-8686
FAX: 0857-36-8688
受付時間: 8:30~17:00

担当: 門脇・谷口 まで