

びわやまだより

8月号

7月の行事

★★★七夕★★★

毎年旧暦の七夕（8月8日）に七夕をおこなうのですが、今回は1か月早くおこないました。ご利用者様と職員で七夕飾りを作り、願い事を考えて短冊に書き準備をしてきました。飾りつけが終わったあとは「綺麗だね。」「もう7月ね?」と驚かれました。ご利用者様方一人一人の願い事が叶いますように。職員一同願っております😊



誕生会



7月は1名の方が誕生日を迎えられました。変わらない1日と一緒に過ごしていけたらと思います。

8月の行事予定

🎉 ユニット夏祭り 🎉

各ユニットで屋台を出店し、歌・踊りなどもおこないます♪

🌀 津波時避難訓練 🌀

津波が発生したことを想定して避難訓練を実施します



お知らせ

- 鹿児島市からのお願いです。特別定額給付金事業の申請期限が8月末となっております。給付金を希望する方で、まだお済みでない方は手続きを行っていただくようお願い致します。また、別紙で添付いたしました介護保険負担限度額認定証の手続きも8月までとなっております。まだお済みでない方は手続きの程、よろしくお願い致します。
- 新型コロナウイルス感染症が鹿児島においてもなかなか収まらず面会制限もいつ解除できるかわからない状況です。そこで、別紙のとおり9月1日よりオンライン面会を開始したいと思っております。何か、ご不明な点などございましたら、「099-202-0080」の「濱田」までお電話ください。よろしくお願い致します。

編集後記

梅雨も明けて本格的な夏が来ました。

夏バテ・熱中症にならないように気を付けていきたいですが、体力がなくなってしまうと、どうしても食事がなかなか進まなくなってくると思います。その前に食事を改善する事で夏バテになりにくくなるようです。

そこで、夏バテに効く食べ物を調べてみました。

◎夏野菜きゅうり→夏バテ・むくみの防止に効果的🍌

◎梅干し→三位は胃腸を正し代謝を促したり、血液の流れを良くする。

◎かつお→高タンパク、低脂肪のヘルシー食材。栄養価の高さはレバー並み🐟。

◎ニンニク→ニンニクに含まれている成分は食欲を増進してさらに体に効くもの。

◎うなぎ→ビタミンA、B1、B2、D、EやDHA、EPA、ミネラルなど、体に必要な栄養素が大変包布。

その他、ニラ、豚肉、山芋、トマト等たくさんあります。

暑い、暑い夏を乗り越えていきましょう🍉