

祭の熱は外の暑さに負けません！



【気温急上昇】今昔物語

8月に入り気温はうなぎ登りに、巷では40℃超えが早くも聞かれています。

約70年前の昭和30年では1955年の夏、平均気温はおよそ24度。

入居者様から「昔は夜に窓を開けると涼しい風が入ってきたよ。打ち水や団扇（うちわ）で夏を乗り越えていた」と話されていました。

【行事報告】七夕祭

七夕祭を地域交流スペースで開催しました。朗読や唱和に始まり、手品では驚きが入り混じり、ネタばらしにも笑いあり。

目玉は「小人族」5人による歌とダンス！キュートな彼女達の登場に、会場は大盛り上がり。笑顔と熱気に包まれました。



お祭りに必要なキラキラ棒を作っておるぞ



【コラム】猛暑に負けるな

夏バテ予防の食事



○夏バテの症状

- ・疲れやすい
- ・無気力になる
- ・体重減少
- ・朝起きにくい
- ・下痢、便秘
- ・食欲不振

食生活のポイント

*ビタミン、ミネラルをしっかり摂る (疲労回復、ストレス解消に効果)



ビタミンB1 豚肉 (特にもも肉、ヒレ肉)

ビタミンB2 レバー、枝豆、豆腐、鰻、いわし



ビタミンC

枝豆、トマト、モロヘイヤ、カボチャ、アスパラ、ゴーヤ



ナイアシン

ぶり、さば、あじ、たらこ、豚レバー



クエン酸

酢、柚子、レモン、梅干し



*良質な蛋白質を十分に摂る



*適量の油を摂る。昼食時が効果的

*香辛料、香味料を上手に使う<食欲増進に効果>

*朝食を必ず食べる<脳の働きを高める>

*冷たいものを取り過ぎない

<胃腸の働きを弱め、消化・咀嚼力の低下>

猛暑をのり
きりましょう



管理栄養士
中村

～職員紹介～



小規模多機能職員
國廣真理子

始まりは約30年前、身内の介護から。やがて仕事になりました。

不安や苛立ち、そして感謝・安堵、その経験を教科書に、皆様に寄り添い、頼りになる存在であるために今後も精進致します。

まだまだ現役希望です！

【連絡】介護予防教室・栄養改善

9月17日、小鯖地区社会福祉協議会・鳴滝園・市包括支援センターと一緒に、「栄養改善」をテーマとした介護予防教室に参加します。食事を工夫し、必要な栄養をしっかり摂る方法や、簡単に作れるバランス食を学びます。地域の方々と交流しながら、食べる喜びと健康づくりを一緒に考える時間です。参加者同士でレシピや工夫を共有し、「食」が人をつなぐ温かさを感じていただける教室になればと思います。笑顔と元気が広がる、そんなひとときを地域の方々と過ごせるのを楽しみにしています。

【御礼】新聞紙のご寄付

小鯖8区の方より新聞紙を提供頂きました。この場を以て御礼とさせていただきます。ありがとうございました。

尚、新聞紙は折り目が付いていても構いません。引き続き、皆様からのご厚意のほど、宜しくお願い致します。



小規模多機能型居宅介護 サービス付き高齢者向け住宅



ド根性
スイカ!

あまりの猛暑で水やりもつい怠りがちになっている中、去年は育たなかったスイカが、今年はたくましく育っています。



今後の予定
(確率)

観賞用 10%
おやつになる 10%
スイカ割り 80%

日本の夏
読書の夏



移動図書館は以前から利用していますが、今回は山口市立図書館に出かけました。



大活字本の種類も豊富で、高齢者にも読みやすい本がたくさんそろっていました。



ビンゴ大会

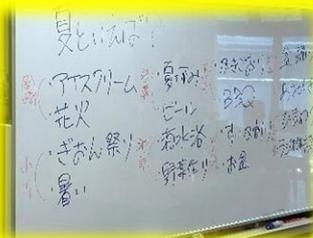
&

カラオケ大会

7月は屋内でのイベントが中心となりました。



ビンゴシートを作るところから始まります



「夏」のキーワードを使ったビンゴを行いました



カラオケの
猛者
現る!!



♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



オーッホッ
ホッホー



本物が食べたい
(本人談)



壁画のパーツ作りと
飾り付け



小鯖の七夕に
願いを込めて



♪ 小規模多機能の様子 ♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

～編集後記～

先月より、当オ・サーバ刊を担当することになりました。村岡と申します。引き続き、ささやかではありますが、皆様の輝いている瞬間・賑やかな時間をお届けしていきます。よろしくお願い致します。

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

TEL: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式



ホーム



LINE

ページ