

あかねにゅーす

2017年

8月号

デイサービス
センター

あかねの里



【8月の予定】

似顔絵・歌

懐かしバンド・ギター

アコーディオン

スイカのおいしい季節です。

七夕にはみんなで喫茶店へ行って、シロノワールとコーヒーで楽しいひとときを味わいました。たまには、こうして外でお茶をするのも楽しいものです。

他には、ぶどうを買いにドライブへ出掛けて、近くの“いのきちくん”（いのしし）を見て、いのししの話で盛り上がりました。3時には買ってきた色々なぶどうの食べ比べをしました。

7月に入り世間は、夏休み！ということで、昔を思い出して、夏休みの宿題や、海で泳いだ話で盛り上がっていました。

8月はますます暑くなりますが、かき氷を食べたり、スイカを食べたり、夏祭りもどきをしたり、あかねの里らしく元気に楽しく過ごしたいと思います。

夏バテ防止しましょ！

湿気が多いうえに、気温がグングン上がって夏本番になってきました。暑い夏は、体がだるくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。すると、食欲低下、睡眠不足となりやすく、「夏バテ」を起こしてしまいます。

夏バテを起こして食欲が落ちると、体はミネラル不足に陥ります。トマトや胡瓜、パプリカなどの夏野菜はビタミンやミネラルが夏には特に豊富になり、また水分も多いのでほてった体を冷やす働きがあります。

ただ、生のままでは高齢者には特に食べにくいという欠点もありますし、冷房での冷えを予防するためにも煮物やみそ汁など温かいお料理もお勧めです。また、酢の物にしたり、あんかけにしたりと色々工夫して美味しくいただき、夏バテ防止をしたいものです。

あかねの里では、お昼ごはん前になると、いい匂いが漂ってきて、「今日のお昼ご飯は何？」「おなかすいたね～」の声が飛び交います。昼食が始まると、もりもり食べるスタッフにつられて、皆さんのお皿も空に近づいていきます（笑）。

ともかく、体調を崩さず暑い8月をのり越えたいものです。

～看護部（八瀬）～

