

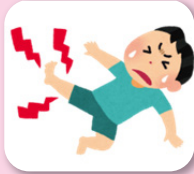
## 老健 おやつレク

おやつレクで、噴水フルーツポンチを作りました。スイカやフルーツ缶を利用者様に切っていただきました。皆様、意欲的で積極的にお手伝いをしてくださいました。切ったフルーツをボールに混ぜ、ソーダにラムネをいれ噴水フルーツポンチを体験しました。あまり噴水はしませんが、皆様はじめてのことで興味津々でした。完成したフルーツポンチを召し上がられると「美味しい」と喜ばれておりました。



## リハビリ 夏に多い!?こむら返り

「こむら返り」とはふくらはぎの筋肉が痙攣することです。脱水、ミネラル不足、冷えなどによって引き起こされます。夏場は汗をかく量が多くなり、脱水やミネラル不足が生じやすく、またエアコンの風が当たることによる冷えが起きやすいです。他にも就寝前や就寝中は全身をほとんど動かさないため、心拍数が減り、血行が悪くなるため、引き起こしやすいです。



こむら返りの予防として、十分な水分摂取やミネラルの補給、部屋の空調温度や風向きの調整、寝る前にストレッチを行うようにしましょう。

## 今月の替わり湯は

替わり湯週間

## 「アロエ湯」

8/19(月)～24(土)

アロエ湯を行いました。

「医者いらずか〜」、  
「火傷や傷によく使ったわ」など昔の話も聞きました。

寝たままに入浴する機械浴が新しくなりました。今まではミスト(シャワー)でしたが、湯船に浸かるタイプになりました!



## デイケア 夏祭り行事 8/5(月)～10(土)

『夏祭り』を行いました。

輪投げや射的、スイカを使ったゲームなど法被を着て参加して頂き夏を感じて頂きました。スイカのゲームでは、「本物(スイカ)は? (笑)」と盛り上がっていました。



## 上映会 8/16(金)

『星のフラメンコ』を見ました。

行方が分からない母を探すお話だったため、皆さんのお母さんはどんな人でしたか?と問うと「優しかったよ」や「厳しかったー」等々、思い出話にも花咲きました。



## 楽しい食巡り 栄養課 8月のご当地メニューは「鳥取県の郷土料理」

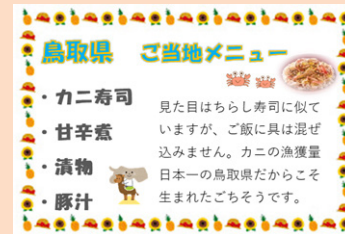
カニ寿司(鳥取県)・甘辛煮漬物・豚汁でした。

カニの主要漁港における水揚げ量が日本一である鳥取県のとある弁当屋が、「元祖かに寿司」を全国に先駆け、販売を開始しました。見た目はちらし寿司に似ていますが、ご飯に具は混ぜ込みません。カニの漁獲量が日本一だからこそ生まれたごちそうです。



また、鳥取県ではカニの消費量も全国1位となっており、江戸時代からカニを食べる文化があった記録が残っていたり、学校給食で提供されるなど、古くからカニを食べる文化が根付いています。

来月は岐阜県の郷土料理です。



No.121

令和6年  
8月号

# すみれ便り



夏も終わりに近づきましたが、まだまだ暑さが厳しい日々ですね。8月の当苑ではデイケアで「夏祭り行事」を行いました。法被を着てゲームに参加して頂き、お祭り気分を満喫♪老健ではおやつレクで「噴水フルーツポンチ」作りをしました。サイダーの噴水が涼しげで、味も美味しいと好評でした。



田辺すみれ苑  
Instagram  
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開設しました。施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います! よろしければ、フォローお願いします。