すみれ便り

NO.145
令和8年
8月号

まだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが出やすい時期ですので、どうぞ無理をせずにご自愛ください。
8月の当苑ではデイケアで夏祭りを行いました。壁面もお祭りの飾りつけをして賑やかに楽しみました♪
老健のレクではひんやり美味しいおやつを作り、皆様に大好評でした。

老健 おやつレク

今回は冷やしフルーツ白玉ぜんざいを召し上がっていただきました。
午前中にご利用者様数名に白玉づくりを手伝っていただきました。
皆様手際よく黙々と丸めてくださいました。
おやつの時間には、あんこを入れた器にご自身で
白玉やフルーツやアイスをトッピングして
盛り付けしていただきました。
「美味しい！美味しい！」や
「またこんなのしてほしい～」と
おかわりするほど大好評でした😊






デイケア 夏祭りの壁面作り




8月に入り夏祭りに向けて
壁面飾りを皆様で作りました。
提灯やヨーヨーなど個性あふれる作品で
賑やかになりました。

夏祭り 8/10(月)～15(土)

夏祭り行事を行いました。
スーパーボールすくいを行い、
景品を持ち帰っていただきました。
「かわいい」や「きれい」など見て楽しまれ、
ポイが破れるまですくい笑顔も多かったです。




今月の替わり湯は 「ハッカの替わり湯」

8/24(月)～29(土)

「スーッと鼻通るいい匂いや～」
と楽しまれていました。
見た目もおしゃれにしてみました。




楽しい食巡り 栄養課

8月のご当地メニューは 「大分県の郷土料理」

こねり・鶏天・御飯・漬物・すまし汁でした。

大分県の発祥「こねり」は、
夏の野菜である茄子などを油で炒めて、
出汁で溶いた味噌で味付けをし、水で溶いた
小麦粉を入れとろみをつける料理です。
野菜から出る栄養を含んだ水分を小麦粉が
閉じ込めるので効率よく栄養を取れます。
食欲が低下する夏でも食べやすいので、
家庭でよくつくられていました。
小麦粉を入れて練ることから「こねり」という
名が付いたといわれます。



来月は香川県の郷土料理です。

リハビリ 暑い夏こそ、家でリハビリを！

～熱中症リスクから考える安全な運動習慣を～

熱中症のリスクが高まる理由

- 体温調節機能の低下
- 運動中も「暑さ」を感じにくい
- 脱水に気づきにくい
- 自宅でも空調を我慢してしまう傾向がある

室内でできる運動



椅子スクワット
椅子に座って立ち上がる動作を数回繰り返す
転倒のリスクが少ない



肩回しストレッチ
肩を前後にゆっくり回す
血流改善と肩こり予防



足のグーパー運動
足の指を開いたり閉じたりする
足底筋群を刺激する



タオル引き運動
タオルを両手で引っ張りながら肩を動かす
上肢筋力維持

暑い夏だからこそ、無理せず、安全に、そして効果的にリハビリを続ける工夫が必要です。
涼しい環境でしっかり運動を！

田辺すみれ苑 インスタグラム はじめました

田辺すみれ苑インスタグラムを開設しました。
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。