2024年7月30日

こんにちは

皆様の趣味は何でしょうか？私は美術館巡り、食べ歩き、読書、料理、スーパー銭湯等です。一人でする趣味が多いかなと思っています。あまり意識したことがないですが、インドアで出来る趣味とアウトドア出来る趣味があってバランスがいいかと思っています。どれも下手の横好きですが、やっていると夢中になり、良い気分転換になります。趣味をしていていいなと思うのは2点あります。1つ目は一人・孤独というとマイナスなイメージに聞こえるかもしれませんが情報が多い今の時代、自分と向き合う時間は大事ではないかと思います。2つ目は自分を支えるものが複数ある方が、良いということです。生きるにおいて大きな一本の柱があってそれが支えになっていることもあると思います。自分は支えを複数持っておくことが生活が乱れないように感じています。リフレッシュをしつつ趣味で得たものがあれば業務に生かしていきたいと思います。

副主任　　.

栄養室から

夏のきゅうりおすすめです。　ポリポリと食感が良く、すっきりした味わいのきゅうり、年中手に入りますが、夏に食べるよく冷えたきゅうりは格別のおいしさですよね。お味だけでなく、夏の日差しをしっかり浴び露地で栽培されたきゅうりは、冬のきゅうりと比べるとビタミンCが2倍近く含まれています。そのうえ、95％以上が水分で、夏の水分補給にぴったりなんです。利尿作用のあるカリウムも多く、体にこもった熱を排出し、体を冷やす効果もあります。暑さで食欲もなくなるこの頃、冷たく冷したきゅうり、いかがでしょうか。

栄養士　　.

きゅうりの即席漬けアレンジ

材料：きゅうり 1本 、梅干し 1個、白だし 大さじ1 、白ごま 小さじ1/2、かつお節 2g
塩昆布 ひとつまみ、ごま油 小さじ1/2、大葉 2枚、韓国のり 適量 、しょうが

作り方

①きゅうりは小さじ1/3程度の塩で板ずりし、水でさっと洗い塩を落とします。
②①をポリ袋に入れ麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにします。
後はお好みで、梅干し＋かつお節、白だし＋生姜やにんにく、塩昆布＋大葉、中華あじ＋ごま油や韓国のり 等、塩分のあるものと香りあるものを組み合わせてポリ袋の中でもみもみ。お好みの即席漬けを楽しみましょう。

8月活動表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				夏祭り案出し	自主訓練	
4	5	6	7	8	9	10
	水遊び	音楽療法／サマーコンサート	夏祭り準備	シャボン玉	花火	
11	12	13	14	15	16	17
	自主訓練				何しようか会議	
18	19	20	21	22	23	24
	夏祭り準備	ドライブ	自主訓練	誕生日会	音楽活動	
25	26	27	28	29	30	31
	天井飾り	自主訓練	夏祭り準備	自主訓練	夏祭り	

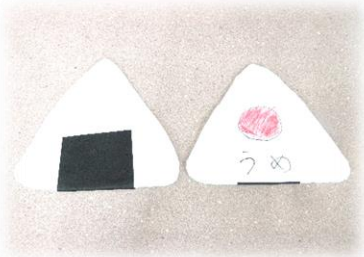
お知らせ

・8月12日は祝日営業日です。
・8月13日～15日は夏季休業となります。
・水遊びが始まります♪
　水遊びのある日は、着替えとタオルをご持参ください。
※体調等が心配で水遊びを参加されない方はノートに記入をお願いします。

活動の様子

七夕の短冊をそれぞれで書き、笹の葉につけました♬
皆さんの願い事はというと…ご自身で書ける方の中には「お父さんお母さんとずっと元気に暮らす」と書かれている方がいました。普段そんな話をすることがないので、そんなこと思ってたんだなぁとなんだかほっこりしました(*^^*)皆さんの願い事が叶いますように☆彡

活動の紹介



いつもノートに、こんな活動をしました。と、記入させてもらうのですが、保護者さんに伝わっているのか？！ということで紹介させていただきます♪
今回は「おにぎりの神経衰弱」です！
3年ほど前に利用者さんと一緒に段ボールを切って、画用紙を付けて、おにぎりの具を考えて、絵を描いて…と一生懸命作ったものです！
同じ具と具を合わせるのですが、出てくる具がまたおいしそうで楽しいのです♪

給　食　だ　よ　り

2024年8月

暑い夏がやってきました。
しっかり食べて、しっかり休息を取り、体の変化に気をつけつつ
たくさん笑って、たくさん遊んで、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

西部在宅障害者福祉センター

暑さに負けて夏バテしていませんか？

高温多湿の夏に体が対応できなくなる夏バテ、だるさや食欲不振で疲れやすくなりますよね。そんな時は、**①夏野菜を食べましょう。**トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け体の熱を冷ます働きを持っています。**②風味をプラスしましょう。**カレー粉や梅肉、ごま、生姜、レモン、豆板醤。香りや風味、辛味で食欲が出てくれば食欲増進し、夏バテも解消されますよ。

1（木）	2（金）
ごはん 白身魚のスイートチリソース おくら豆腐 味噌汁/抹茶わらび餅風 ｴﾈﾙｷﾞｰ　722 kcal 蛋白質　32.7 g	ちらし寿司 茄子田楽 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ　719 kcal 蛋白質　17.7 g

5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）
カレーライス 冷製パスタ風サラダ 福神漬 ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ　717 kcal 蛋白質　24.6 g	ご飯 麻婆豆腐 ささみと蓮根の中華和え スープ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ　619 kcal 蛋白質　30.5 g	ごはん 鮭のエスカベッシュ ジャーマンポテト スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ　694 kcal 蛋白質　31.3 g	ご飯 親子煮 酢の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ　578 kcal 蛋白質　32.5 g	ごはん 冷しゃぶ 揚げだし豆腐 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ　672 kcal 蛋白質　29.1 g

12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）
チャーハン もろみ味噌奴 ワンタンスープ みかんゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ　617 kcal 蛋白質　17.8 g				ごはん 一口カツ 明太子ポテトサラダ 赤だし/ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ　735 kcal 蛋白質　36.1 g

19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）
ごはん チキン南蛮 変わり温泉卵 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ　741 kcal 蛋白質　37.9 g	ごはん 鰆のゆず胡椒焼き しっとり五目豆腐 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ　613 kcal 蛋白質　34.7 g	ごはん すき煮 青梗菜の胡麻あえ 赤だし/フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ　663 kcal 蛋白質　33.7 g	ごはん 和風ハンバーグ ひじき煮 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ　656 kcal 蛋白質　28.3 g	ごはん小 カレーうどん にんじんしりしり プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ　614 kcal 蛋白質　25.5 g

26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
ごはん 赤魚の韓国風煮つけ もやしの酢の物 卵スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ　549 kcal 蛋白質　31.8 g	ごはん 野菜炒め トマトとザーサイの冷奴 味噌汁/杏仁豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ　654 kcal 蛋白質　32.8 g	ごはん小 冷やしうどん ゴーヤチャンプル ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ　686 kcal 蛋白質　32.1 g	ごはん おろしとんかつ なすのしそ和え 赤だし ｴﾈﾙｷﾞｰ　655 kcal 蛋白質　28.2 g	ビビンバ じゃが芋の金平 スープ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ　703 kcal 蛋白質　32.4 g

（重心デイケアの摂取量は基本、表示の約7割です。献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。）