



# さわがに



あさみぞデイケアセンター便り

第59号

第31回夏季オリンピック・リオデジャネイロ大会は、現地時間8月5日の午後6時から開会式が行われます。28競技306種目で競われる今大会をテレビに釘付けになって応援される方も多いのでは。日本とブラジルの時差は12時間ですので、注目競技のテレビ放映が深夜から早朝になることも…。寝不足に十分注意して応援しましょう。頑張れニッポン!!

2016年(平成28年)8月1日  
発行：社会福祉法人 喜楽会  
あさみぞデイケアセンター  
住所：〒252-0335  
相模原市南区下溝2305番地  
電話：042-778-1811

## 今日の昼食



～手打ちそば～

7月13日(水)にそば打ち実演会を行いました。昼食は、手打ちそば、天ぷら(海老、キス、舞茸、なす、インゲン)、胡瓜とトマトの甘酢ジュレのせ、オレンジでした。そばは職人さんが打ってくれたものをすぐに厨房で茹でて提供しました。打ち立てのそばは香りがとっても良く、揚げ立ての天ぷらとの相性も抜群で、ご利用者からは、「とても美味しい!!」と大変好評でした。

▼職人さんの手さばきに思わず溜息



今日の

昼食

と

おやつ

はなあに?



▲次回は、8月4日に実施予定です

デイサービスでは月に1回、「手作り喫茶」を行っており、ご利用の皆さんにその日のおやつを手作りしていただいています。内容は職員が一生懸命考えて実施していますが、時には失敗してしまうことも…。それでも、「みんなで調理するのが楽しい!!」と毎回好評をいただいています。7月はクレープ作りを行い、とっても美味しく出来ました!!

～クレープ～



今日のおやつ

## 「夏バテ対策を心掛けましょう」

高温多湿の夏の気候に身体が対応出来ずに現れる様々な症状を一貫して、夏バテと呼びます。夏バテの主な症状は、全身のだるさや疲労感、睡眠不足、食欲不振等が挙げられます。暑い夏を元気に過ごす為にも、次の点に注意して過ごしましょう。

- ① 冷房の効いた部屋に長時間いない様にしましょう。
- ② ノドが渇く前に水分補給を行いましょ。
- ③ 短時間でも良いので、軽い運動をしましょう。
- ④ 豚肉や大豆を食材に使用し、ビタミンB1を摂りましょ。
- ⑤ シャワーだけでなく、温めのお湯に5分程浸かりましょ。



### ショートステイのご利用について (お知らせ)

同一敷地内にある「あさみぞホーム」の大規模模様替え工事に伴い、次のとおり併設ショートステイのご利用を一時的に若干制限させていただくこととなったため、お知らせいたします。

- 1 期間  
平成28年10月1日から  
平成29年2月下旬まで(予定)
- 2 内容  
対象期間中はショートステイのご利用を若干制限させていただくことがあります。

大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

#### 【デイサービス 8・9月行事予定】

手作り喫茶………8/ 4(木)・9/10(土)  
書道教室①………8/ 9(火)・9/13(火)  
誕生会………8/12(金)・9/17(土)  
手作り工房………8/24(水)・9/20(火)  
書道教室②………8/27(土)・9/24(土)  
敬老祝賀会………9/17(土)

#### 【ショートステイ 8・9月行事予定】

理美容………8/ 1(月)・9/ 5(月)  
喫茶………8/ 6(土)・9/ 3(土)  
誕生会………8/12(金)・9/17(土)  
敬老祝賀会………9/17(土)

※ 敬老祝賀会の日に入浴サービスを行いませんので、ご了承下さい。

- ◎ 行事予定については、都合により変更することがありますので、ご了承下さい。
- ◎ ご家族のご見学、ご意見、ご要望等、いつでも受け付けておりますので、お気軽にお申し出下さい。
- ◎ 広報誌「さわがに」は、ホームページでもご覧いただけます。

▼実力伯仲で白熱の展開に！！



ショートステイでは、毎日、30～40分程度、レクリエーションの時間を設けています。体操や言葉遊び、時には外出支援として、近隣の



公園等に出掛けることもあります。この日は、フロアでテーブルサッカーを行いました。エアコンが効いた室内での活動

でしたが、ゲームは白熱の展開で、中には汗ばみながらボールを追っていた方も…。皆さん、お疲れ様でした！！



### 地域の清掃活動を実施!!



7月14日(木)に地域貢献活動として、原当麻駅周辺の清掃を行いました。これは、「原当麻地区の未来の福祉を考える会」の一員として行った

もので、地区内の福祉関係事業所と連携しながら行いました。今後もこのような活動に積極的に関わっていきたくと思います。



▲原当麻駅周辺の清掃を実施