

# さくらの里だより

毎日「あづい、あづい」と口にしてしまう今日この頃です。毎年思うのですが、去年より今年と暑さも危険に感じるレベルではないでしょうか？梅雨も明け暑さもいよいよ本番です。今年は梅雨の期間が短く雨が少なかったですね。実り多き季節に、たくさんの収穫を期待している私は、秋の米の収穫が楽しみでなりません。今年も美味しいお米がたくさん食べる事が出来るよう期待したいものです。お盆の帰省ラッシュもあり楽しみもたくさんあります。

それでは今月のさくらの里の様子を紹介させていただきます。  
(オジマ)



## ケアハウス



7月7日は七夕さまです。ケアハウスでは今年も七夕祭りの行事を行いました。入居者様がエントランスホールに集まり「♪笹の葉さ～らさら～♪」と音楽に合わせて歌って下さいました。願い事を短冊に書いて頂きましたが、「何て書くべ?!」「何て書いたの?」と一生懸命考えて下さいました。「願い事が叶うといいっちゃね」と話しながら、笹竹に飾って頂きましたよ。皆さんの願いが叶うといいですね。(オジマ)



# デイサービスセンター



## フルーツ白玉作り



白玉、桃の缶詰、キウイ、あんこ、寒天、さくらんぼ、フルーツカットなど皆さん手際が良くあっという間に出来上がりました。「昔はよく作ったんだよね」「水もう少し入れた方が良いね」と触った感触や見た目で見られるところがさすがだなと感心しました。「白玉たまげであんべいいね」「フルーツ白玉初めて食べたけど美味しかったです」と好評をいただきました。



# 七夕

皆で願いを込めて作成しました。叶いますように…☆



今後の予定

9月15日の週

敬老会(日にち未定)

# 七夕飾り&七夕ゼリー作り

# ショートステイ



7月7日は、七夕です。ご利用者様と職員が一緒になり、竹に折り紙で作った飾りを飾り付けました。その後短冊に願いを書き、竹に飾りました。ご利用者様の皆様は、「綺麗だあ」「願いが叶うといいなあ」と笑顔になっていました。7月8日には、七夕風の冷たいゼリーを作りました。出来上がったゼリーは、15時のおやつ時間に食べられました。「おいしいね」「綺麗で食べるのもったいない」「また作りたい」とご利用者様の皆様はとても喜ばれていました。(オヤマ)



# 特別養護老人ホーム



7月7日に入居者様と七夕ゼリーを作りました！混ぜる係、器に入れる係、♡や☆のゼリーを飾り付ける係などグループに分かれて頂き、廊下に飾られた笹飾りを眺めたりお喋りしながら賑やかにゼリー作りを楽しまれました。中には待ちきれずこっそりつまみ食いする方も…完成したゼリーをその日のおやつにお出しすると「きれいにできたね、美味しいね。」と皆様笑顔で召し上がられていました。(アベ)



# 新しい職員の紹介です。



氏名: 加藤 アリサ  
所属: 特養 かえでユニット  
趣味: バレーボール  
特技: スポーツ

一言: さくらの里の一員になれたことを大変嬉しく思っています。

6月に入職したばかりでまだ分からない事が沢山ありますが、先輩達に日々教えて頂いたり協力して貰えて本当に感謝しています。職員や入居されている皆様と家族のように楽しく関わっていきたく思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

## 特養看護師の健康講座

- ・熱中症は屋内でも発生します。  
熱中症で搬送された人の4割が屋内で発生しています。
- ・熱中症は予防が大事です。  
エアコン等を使用し、暑さを避けましょう。  
こまめに水分補給しましょう。  
喉が渇く前に水分補給しましょう。  
汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら塩分も摂ります。食事の時のみそ汁は効果的に塩分を摂れますよ。アルコール類は体内の水分を出してしまうため、逆に危険です。麦茶やミネラルウォーター、スポーツドリンク、ルイボステイヤーや黒豆茶、コーン茶、野菜ジュースもミネラルやビタミンを補給できます。体調がおかしいと感じたら、無理をしないですぐに受診をしましょう。



## 編集後記

梅雨も明け、暑さも本格的になってきました。今年は雨が少なく田畑の水不足が心配されますね。7月19日、31日は土用の丑の日でしたが皆様ウナギは召し上がられたのでしょうか。ウナギの効能はビタミンA、ミネラルなど様々な栄養素を豊富に含んでいるため疲労回復、夏バテ防止をはじめ、視力の回復や免疫力向上の効果もあるようで夏の時期にはもってこいの食材です。また夏野菜では体温を下げる効果があります。旬の物を食べて、睡眠、休息、水分を取りながら今年の夏も乗り切っていきましょう。(DSオヤマ)