

多聞荘デイサービスセンター



もうすぐ七夕です。デイサービスでは毎年、こよりやかならフルな七夕飾りを手作りしています。こよりを作るのには難しいのですが、指先の良いリハビリになっています。暑くなってきたため、熱中症予防と水分補給の声掛けをしています。



夏野菜を摂ろう！



夏の健康対策には、夏野菜がおすすめです。野菜は旬の時期に栄養価が一番高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっていると言われています。

夏野菜には水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を冷ます効果が期待できます。また、赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。

<夏野菜の栄養>

- トマト：疲労回復の効果や免疫力アップの効果があります。
- ピーマン：ビタミンCが多く含まれおり、抗酸化作用もあって、風邪の予防になります。
- ほうろく：体を冷やす効果があり、体にこもった熱を下げてくれます。また胃の調子をよくしてくれるので夏バテに効果的です。
- オクラ：ねばねば成分が、胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高めます。ビタミン・ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的です。
- かぼちゃ：血行不良による冷えを解消させる作用があり、免疫を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きをしてくれます。
- きゅうり：95%が水分でできており、水分以外ではカリウムを多く含むため、体内に溜まったナトリウムを排出させる助けをしてくれます。水分補給やむくみの解消に効果的です。
- トウモロコシ：疲労回復に効果があり、食物繊維も豊富です。消化吸収がいいので、食欲の無い時に最適です。食物繊維・ビタミン豊富。疲労回復、便秘解消



野菜をしっかりと食べて水分やビタミン・ミネラル補給をし、夏バテ予防に役立てましょう。

社会福祉法人 天摂会 てんせつかい 検索

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14
 特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012
 多聞荘ショートステイセンター 多聞荘デイサービスセンター
 ケアハウスたもん荘 多聞荘指定居宅介護支援事業所

ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512
 山陽多聞荘デイサービスセンター

ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203
 サービス付き高齢者向け住宅 小規模多機能型居宅介護
 ハートフル多聞キッズルーム ハートフル多聞スマイルキッズ
 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512
 ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058
 ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250
 グループホームハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600

ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234
 盲養護老人ホーム備前多聞荘 特別養護老人ホーム備前多聞荘
 備前多聞荘ショートステイセンター 備前多聞荘訪問介護 備前多聞荘相談支援事業所

発行：社会福祉法人 天摂会 編集：イベント委員会 新聞に関するお問い合わせは 086-953-0011 事務局まで

月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。2023年7月号

社会福祉法人 天摂会



TENSETSUKEI TAMON

月刊たーくん

ハートフル多聞



先日ハートフル演奏会と題して、職員による髪ダンスや利用者による歌や踊りの出し物があり、皆で楽しい1日を過ごしました。また、久しぶりに開催できたハートフルカフェでは、紫陽花のリース作りをしそれぞねに良い作品が出来上がっていました。

手作り夕食では、昔ながらの給食メニューを再現しすいとんやお浸しなどをつくり美味しく楽しく頂きました。



盲養護老人ホーム備前多聞荘



6月は天摂会の創立記念という事で、屋敷を屋台風にして提供しました。たこ焼き、フランクフルト、焼き鳥、おでん、おんみつと豪華なメニューで普段小食な方も、「あかわり！」と言われ、「たこ焼きが美味しいわー。」と言われとても喜ばれていました。



山陽多聞荘デイサービスセンター



集団体操の様子です。皆様出来る範囲でリハビリをされています。7月7日の七夕に向けて飾り作りや願い事を書いていただきました。



特別養護老人ホーム多聞荘



もうすぐ七夕ということで、只今作成中(*/▽)☆
飾りは折り紙が得意な方々をお願いし、作成していただいています。そして、1番大事なお願い事は・・・
想いを込めて、ご自分の健康を祈ったり、大切なご家族の健康や無事を願われる方が多くいらっしゃいました。
皆様のお願い事が、叶いますように・・・(ノ・ω・)ノ☆



グループホーム ハートフル多聞



今回はグループホームハートフル多聞2Fの様子をメインに紹介します。6月3日創立記念において豪華弁当を準備、「美味しい」との声が多く、大人気でした♪又、6月においてはスイカ割り、合同誕生日会を開催し、非常に喜ばれ、最高の笑顔と涙を流される姿に感動あり♪最高の1日になりました^-^



ケアハウス



6月8日に花きずな運動がありました
コロナ禍もあり、千種小学校の生徒さんと直接交流できたのは2019年以来です。
生徒さんからは花の他に肩たたきや歌を贈ってもらい、皆さんの嬉しそうなお表情を見ることが出来ました
ケアハウスからはお返しに、入居者様が縫った雑巾を送りました！
また来年も無事に開催されることを祈っています☆☆☆



特別養護老人ホーム備前多聞荘



6月7日にホットケーキ作りをしました。利用者様にも作業に参加して頂き、懐れた手つきで生地作りやトッピングをして頂きました。
ホットプレートで焼き始めると、良い匂いが♪そして、出来立てを食べると「おいしいわぁ」「もっと、焼いてくれたか」といった喜びの音が♪ 久々の手作りおやつに、とても満足して頂きました。

