



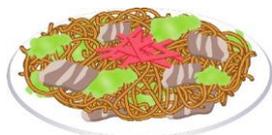
～8月行事予定～  
・行事食（9日）  
・夕涼み会 

# 焼きそば作りしました

6月18日の昼食にご利用者様に「鉄板焼きそば」を作り、皆さんで召し上がりました。雨の心配もなく施設のテラスで、細谷施設長が作って下さり、手際も良くその姿は素敵でした（^\_^\*）普段の焼きそばも美味しいですが、鉄板だとさらに美味しくなりますよね♪ご利用者様も「おいしい」と言っており、良い雰囲気での食事になりました。これからも、出来る範囲で食事で季節を感じたり楽しんで頂けるように施設全体で取り組み、支援して参りたいと思います。



細谷施設長ですよ～！  
次回も楽しみです！



## トマトの収穫

3丁目に植えていたトマトの苗から可愛らしい実が成りました。利用者様と収穫をし、丁寧に洗った後に頂きました♪皆「美味しいね」と好評で「早く次の実がなればいいね」と楽しみにされる声も聞かれました。自ら水やりを行い、育てた野菜はより一層美味しく感じていただけたかと思えます。引き続き様々な植物や野菜を育てていきたいと思えます。また、4丁目に植えている植物はまだ開花を見せておりませんが、どんな姿を見せるのか利用者様・職員一同楽しみにしております。



## 職員紹介

こんにちは。管理栄養士の黒田です。7月に入り暑さが激しくなってきました。まだ身体が暑さに慣れていないので熱中症には気をつけていきましょう。



### ～熱中症対策におすすめ食材～

【カリウム】汗をかくとカリウムが排出され、熱中症を発症したときに内臓機能の低下を引き起こします。カリウムは野菜、海藻、果物に多く含まれる栄養素です。

【ビタミンB1】糖質をエネルギーに変える働きをし、疲労回復に効果的です。豚肉、大豆製品、うなぎに多く含まれる栄養素です。

梅雨が明け、いよいよ夏本番!!梅雨が明けてから8月上旬頃が最も熱中症になりやすいと言われています。熱中症は体内の水分や塩分のバランスが崩れまた体温の調節機能が働かなくなるなどの原因で起こります。水分補給は喉が渇いてからでは遅いと言われていますので、こまめな水分補給を心掛け暑い夏を乗り越えましょうね!

社会福祉法人うえるかむ

- 地域密着型特別養護老人ホーム てらす鉤取
  - 併設型ショートステイ てらす鉤取
- TEL : 022-393-7571  
FAX : 022-393-7537