



# ハッピーメディック通信

発刊日 2022.7月 Vol.11  
有限会社ハッピーメディック

石麻呂に 吾れもの申す 夏瘦せに 吉しというもので 武奈伎とり食せ

～大伴家持 万葉集より～

大伴家持が、夏バテでげっそり痩せてしまった友人石麻呂に「石麻呂よ、夏瘦せに良いという、うなぎを獲って食べなさい」と勧めた歌です。

夏バテで食欲がない時に鰻を食べたくなるのは昔も同じだったんですね。

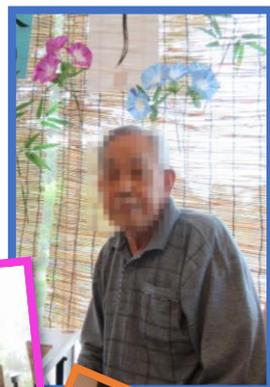
## 【ローマリンダ】

6月から猛暑が続いておりますが、入居の皆様は、涼しい環境で過ごされており、体調不良も少ないです。

めっきり、イベント的なことが出来ずにはおりましたが、5月にはお寿司を注文して希望者に召し上がっていただきました。6月24日にはアモールで「涼」をお届けするお茶会を開き、プリンアラモードをお出ししました。

たくさんのお入居者様が参加してくださいました。

少しずつ日常生活には戻っておりますが、皆様に楽しんで頂ける「ハレの日」を増やすことが出来るように誕生日会やお茶会などの行事を計画しております。



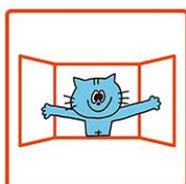
## ～ローマリンダより～

6月中旬より面会を緩和して、買い物ツアーを再開いたしました。少しの事ですが、やはり活気が違うなあと感じます。自由を制限される生活がこれほど生活の彩りを奪うものだということがよくわかりました。

近況、全国的に新規感染者が増えておりますが、これからもメリハリをつけた対策をしながら、生活の彩りを大切にする施設を目指して頑張っております。



手を洗おう



換気をしよう



近づかないよ

## 【管理栄養士の一言メモ】

～今すぐできる夏バテ予防習慣～

- ①こまめな水分補給
- ②適度な運動を行う
- ③良い睡眠をとる
- ④定期的に室温チェック
- ⑤栄養バランスの良い食事を摂ること



暑くなると塩分不足や自律神経の影響、冷たいものを頻りに摂取するなどの理由で胃腸の働きが悪くなります。不調のきっかけをつくらぬ為にも、水分不足と栄養不足には気を付けましょう。

夏は特に「食」を大切にして、旬の美味しい食材を取り入れながら、楽しんで食事をしましょう。

## 【デイサービスセンター「フローラ」】

### 5月 作品作り



毎月、職員がいろいろと知恵を絞ってイベントを考えています。5月は水曜日、ご利用の利用者様の顔をヒマワリにしてみました。色んな表情があり、とても映えております。また、習字も行い、皆さんの自信作を掲示させて頂いております。



### 6月 紫陽花ツアー



今年も6月恒例の丹生の大師へ紫陽花ツアーに出かけました。コロナ感染対策を講じて紫陽花を見て、その後、ふれあいの館でお買い物を楽しめました。普段、あまり買い物ができない方は昔を思い出しながら家族様へのお土産等を買われておりました。中には、ツアーが嬉しすぎて前日から寝不足の方もおられました。



## 【居宅支援事業所「ローマリンダ」】

～ご挨拶～

4月より、育休から復帰いたしました佐藤真里です。産休・育休取得に際し、様々なご配慮いただきありがとうございました。おかげ様で、日に日に成長していく子供たちと向き合うことが出来ました。子供の事でご迷惑をお掛けすると思いますが、今後とも宜しくお願い申し上げます。



～お知らせ～

7月末で「介護保険負担割合証」が新しくなります。お手元に届きましたら担当ケアマネにお知らせください。よろしくお願いたします。



介護保険負担割合証	
氏名	
生年月日	
住所	
市区町村	
介護保険料	
負担割合	
備考	
発行年月	
有効期限	
発行所	
発行日	

ここで割合を確認ください

ハガキほどの大きさ。松阪市の方は薄緑色です。  
※色は市町村により変わります。

## 【訪問介護事業所「ハッピー」】

～ヘルパーの知恵袋④～



暑くなってくるとこまめな水分補給が必要です。真夏はたくさんの汗をかくので、手作りのスポーツドリンクを作ってみてはいかがでしょうか。飲むことを目的としたお酢に塩分の代わりに梅、はちみつやメープルシロップを加え水で割るだけで簡単にスポーツドリンクになります。酢には疲れをとる為のクエン酸がたっぷり含まれています。

酢を使うと言えば、さっぱり酢の物でしょうか。「酢2・しょうゆ1」で混ぜれば二杯酢。「酢2・みりん2・しょうゆ1」で混ぜれば三杯酢になります。夏野菜の胡瓜を塩もみして、合わせ酢を和えるだけで簡単酢の物の出来上がり。夏野菜の胡瓜やトマト、ナスなどには水分がたっぷりて体を冷やす効果があります。夏バテの時には少し酸味を付けた吸い物などもおすすめですよ！

