



ハッピーメディック通信



発刊日 2024.9月 Vol.19
有限会社ハッピーメディック

秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞ驚かれぬる

訳：「秋が来た」とこの目にははっきりと見えるわけではないけれど
時折びょうと吹くこの風の音にはっと気付かされた

『古今和歌集』

藤原敏行



【ローマリンド】

今年もとても暑い夏で三重県下でも最高気温を更新する地域がみられていましたね。そんな暑い中でしたがローマリンドの入居者様が夏風邪や夏バテで体調を崩すことはほとんどなく、新型コロナなどの感染者もごくわずかでした。職員ともども、健康に過ごすことができたことをありがたく思っております。今年は行事に力を入れており、おやつレクは第2回、第3回と行い、皆様に喜んでいただきました。

また、デイサービスでは慰問を積極的に受け入れており、ローマリンド入居の皆様にも楽しんでいただいております。8月には松阪商業高校ギター部を招いて演奏していただきました。全員女子部員のギター部でいろいろな種類、大きさのギターや弦楽器で素敵な演奏でした。高校生の演奏ということもあり、入居者様がたくさん参加されました。



<松阪商業高校 ギター部の皆さん>



台風10号の影響は大丈夫でしたか？

松阪市内も河川の氾濫や道路冠水等、職員の出勤や訪問等心配されました。8月29日の夏祭りは台風により延期となり、メインイベントの三重高校吹奏楽部の演奏を皆様楽しみにされていたので残念ではありますが、また、別の機会を設けてぜひ演奏会を行いたいと考えております。もしご家族様で慰問していただける方をご存じでしたら是非とも紹介していただきたいです。今秋以降も宜しくお願い致します。



【管理栄養士の一言メモ】



★秋の夜長とは言いますが、夜更かしは避けて早寝早起きを心掛けましょう。また、就寝前の入浴で体を温めるのもおすすめです。夏の間はお風呂につからず、シャワーだけで済ませてしまう方も多いかもしれませんが、寒暖差が激しい秋は、しっかりと浴槽に使うて体の芯から温めましょう。

★秋の野菜は夏野菜に比べて水分量が少なめで、味が濃く甘みが強いのが特徴です。また味が濃厚だけでなく、ビタミンやミネラルなどの栄養も豊富に含みます。美味しく食べて、免疫力を高めましょう！

【デイサービスセンター「フローラ」】

【5月】 行事食イベント・甘味処



★伊勢志摩の郷土料理「てこね寿司」を皆さん召し上がられました。三重県産の新鮮なカツオを食べて喜ばれておりました。

★施設内の喫茶「アモール」でいつもの雰囲気と違う場所でプリンアラモードを召し上がられました。たくさんの笑顔が見られました。



【6月】 紫陽花ツアー



★毎年恒例の丹生大師へ紫陽花を見に行ってきました。今年は雨の日が多く天候に恵まれませんでした。皆さん久しぶりの外出で喜ばれておりました。ふれあいの館での買い物やソフトクリームを食べる方もおられました。

【7月】 土用の丑・文の会

★今年も土用の丑の日に鰻丼を召し上がられました。

★慰問にて「文の会」様が来設されました。民謡・舞踊・演奏等を披露していただき、皆様楽しまれました。



【居宅支援事業所「ローマリンダ」】

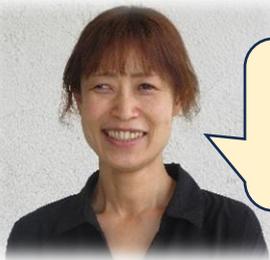
8月より新しい仲間が増え、ケアマネジャー8人、事務員1人の大家族になりました。利用者様に寄り添い、自分らしく生活できるようにお手伝いさせていただきます。今後ともよろしくお願ひ致します。



池田江里ケアマネ
「元気に笑顔で頑張ります！
よろしくお願ひします。」



大瀬晋ケアマネ
「皆さんに喜んで頂けるように
頑張ります。よろしくお願ひ
致します。」



池田愛ケアマネ
「初めまして！新人ですが、
どうぞ宜しくお願ひ致します！」

よろしくお願ひいたします

【訪問介護事業所「ハッピー」】

～ヘルパーの知恵袋⑩～

夏の暑さで食欲がなかった人も、秋になって涼しくなってくると食欲がわいてくる事もありますよね。今は一年中、色々な物が入るようになりましたが、旬のものは旬の時期に食べるのがおすすめです。

これから旬を迎える「さつまいも」は健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。食物繊維も豊富で便通を良くする為、腸内環境を整えることが出来ます。腸内環境が良くなると、免疫力がアップしますよ。

さつまいもは寒さに弱いので、常温(13～16℃)で段ボールで保存しましょう。段ボールが寒さから守ってくれます。

さつまいもを電子レンジで加熱する時は、濡れたままキッチンペーパーとラップでくるみ、じっくりゆっくり加熱すると良いそうです。

旬のものも食べて、食欲の秋を楽しみましょう！

