

きざえもん新聞

こんにちは、きざえもんです。
六月は、夏が待ち遠しい季節になります。
ただ、梅雨もあり、寒暖差も激しく健康に
気を付けて乗り切りたいと思います。

四月、きざえもんでは、桜や藤の花を観
に出かけました。クッキングでは、まん丸
トーストを作り、美味しくいただきました。
創作活動は、鯉のぼり作りを行い、皆さん
の力で、立派な鯉のぼりの飾りが、出来上
がりました。誕生会では、ケーキを作り皆
でお祝いしました。

五月には、丹原の郷や東予高等学校のバ
ラを観に行きました。クッキングでは、ど
ら焼きや、ちらし寿司を作り、皆さんで美
味しくいただきました。創作活動では、ア
ジサイの壁画を作成しています。

今月もアジサイ見学・クッキングや誕生
会などの行事を計画しております。

何かお気づきのことがありましたら、職
員までお気軽に声を掛けて下さい。



発行日
小規模多機能型
居宅介護施設
「きざえもん」

平成30年
6月1日
西条市北条232-1

TEL(0898)65-6672
FAX(0898)65-6663



第64号

いよいよ梅雨の季節となります。この時期は、いろいろな体調不良
で悩まれることがあります。風邪、頭痛、腹痛、眩暈、倦怠感、肩こり
や腰痛など経験のある方も多いのではないのでしょうか？

日々の生活の中でしっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていき
ましょう。その具体的対策を「食事」の観点でご紹介します。

体調不良で体力低下やだるさを感じるときは「ビタミンB群」を摂
取することが対策となります。「ビタミンB1」は、糖質を分解して
エネルギーに変えることから、疲労やストレスに対して絶大な効果を
発揮します。多く含む食材は、玄米・発芽米、豚肉、紅鮭、などがあり
ます。また、「ビタミンB2」も、糖質や脂質、タンパク質をエネルギー
ギーに変えます。多く含む食材は、魚介類、乳製品、卵などの動物性製
品が挙げられます。また、納豆や緑黄色野菜、キノコ類にも比較的多
く含まれています。

食べ物には「体を温めるもの」「体を冷やすもの」があります。梅雨
の時期には「体を温めるもの」を積極的に取り入れましょう。例には、
葱、生姜、唐辛子といった、薬味やスパイスとして活躍している食材
が挙げられます。また、体を温める食材は、色が「赤・黒・オレンジ」
のものが多いです。ごぼう、人参、レンコンなどの根菜、卵、赤身肉、
チーズ、魚介類があてはまります。

「体を冷やすもの」は、トマト、キュウリ、ナス、スイカなど夏に旬
を迎える食材があります。加熱や調理方法で体を冷やす性質がなく
なったりするので、料理の中で食べてみてください。

日常の風景

歌謡ショー



コーラス



リハ体操



レクリエーション



カラオケ・カルタ取り・囲碁・
散歩・体操・各種ゲームをみんな
で、楽しんでいます



クッキング



まんまる
トースト



ちらし寿司



どら焼き



外出行事



天気も良く桜がとても
きれいでした！



藤の花がたくさん
食べていました！





バラがとてもきれいでした



創作活動



誕生日会

HAPPY BIRTHDAY



お知らせ

6月の予定
アジサイ見学
クッキング
誕生日会…
その他計画中です。



7月の予定
誕生日会
クッキング
夏祭り…
その他計画中です。



**平成30年度第2回地域運営推進会議を
第3木曜日に行います。**

**7月19日（木曜日） 午後2時より3時まで
グループホーム多賀の里・フロアーにて開催します。**

**地域の方々、利用者様、ご家族の皆様方と交流を
深めることが出来ればと思っております。**

夏祭り 開催します！！

日時：7月21日（土曜日） 18:00～20:00

**グループホーム多賀の里・テイサービス多賀の里と合同で
行います。太鼓や盆踊り、屋台やゲーム、お楽しみ抽選会
もあります。お時間のある方、ぜひお越しください。**

**また、お問い合わせ、見学は毎日対応しています。
気軽にお越しください。**

