

梅雨が明け、毎日うだるような暑さが続いていますね。昨年の夏は連日の猛暑により、利用者様でも体調が優れない方や、入院される方も多くおられました。テレビなどでも、こまめな水分補給やエアコンをつけることが、連日言われていますが、お年寄りの方は特に暑さやのどの渇きを感じにくくなっていますので、注意が必要です。脇の下を触ってみて、湿り気がない場合は脱水状態になっている可能性があります。他には、口の中が乾いていたり、唇がカサカサしていたりするのも脱水状態のサインですので、参考にしてください。

7月は水害の避難訓練を行いました。利用者様にも協力いただき、全員が2階に避難することができました。他には、利用者様に冷たく冷やしたキュウリをカットしていただき、おやつに味噌につけておいしくいただきました。厨房さんが作った田楽みそは大変好評をいただきました！

## 避難訓練



## 折り紙教室



急いで2階に避難だ！



夏やさい食べたいな～

## クッキング



## 七夕飾り



願い事が叶いますように😊

## 風船バレー



## 誕生日会



お誕生日おめでとうございます



# 2024年8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				← 七夕飾り →		
4 誕生日会	5	6 かき氷	7	8 かき氷	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 	19 夏祭り	20	21 折り紙教室	22	23 夏祭り	24 笑いヨガ
25 	26	27	28	29	30 	

## 栄養こぼし

### 充てん豆腐の知られざる魅力

今回のピックアップ食材は…  
富山県産大豆  
充てんと豆腐



こだわりのなくわんつぷんと  
とやま生協の充てんと豆腐、  
今回はお豆腐の  
魅力をお紹介！



### 充てん豆腐と絹ごし豆腐の違いは？

製造方法に  
大きく違いあり！

容器に豆乳を入れて  
凝固剤で固めたお豆腐

充てん豆腐



すきまなし！



豆乳に凝固剤を入れて固めたもの  
を切り分け容器に入れたお豆腐

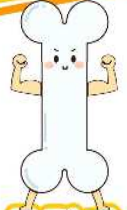
### 充てん豆腐の栄養は？

★葉酸値が  
絹ごし豆腐の2倍



貧血予防  
動脈硬化予防

★マグネシウムが豊富



骨形成

## 生協10の基本ケア ～床に足をつけて椅子に座る～



とやま生協では、利用者様が楽しく生き生きと在宅生活を送れるよう「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。

先日ある利用者様が体調を崩し入院されました。4日間の入院の末、無事に退院し、デイサービスを再開されました。入院中のほとんどをベッド上で過ごしておられたため、入院前に比べ体力も低下してしまいました。本人様の体調も確認しつつ、退院の翌日から椅子に座り、床に足をつけて過ごす生活リハビリを始めました。隣の席の利用者様や職員から掛けられる励ましの言葉に涙を流しておられることもありました。大好きな植物を見たり、馴染みの方と挨拶をしたりと今までの生活に戻れたことを大変喜んでおられました。生活リハビリを少しずつ積み重ねることで自分のできる事が増えていき、より良い在宅生活の継続に繋がることを祈るばかりです。

## ■介護相談、随時受け付けています

お気軽にご相談ください(担当:施設長 魚住、ケアマネージャー 中西)

## ■ボランティア募集のお知らせ

お話相手、読み聞かせ、踊りや演奏、マジックなどの発表や簡単な習い事(習字・絵・体操)、花壇など外回りの除草  
問い合わせ:0765-33-4515