

# 「プーリー(滑車)」

プーリーとは、肩と腕を大きく動かすことで肩こり解消や痛みを軽減する効果が期待される運動器具を言います。

使い方は、椅子に座り、頭上の滑車に通したロープの両端の握り棒を持ち、両手を交互に上げ下げします。

肩の痛みや麻痺のある方でも、希望に応じて職員が指導しながら取り組まれている利用者様もみえます。

5段階に調整可能！



腕の筋力アップにも効果が期待!!

## ご利用者様募集中

介護を必要とされる在宅の高齢者様、ご家族様からのご相談を随時お受けしています。

ニーズに応じた適切なサービスが提供されるよう、女性スタッフ3名がきめ細かなサポートに努めておりますので、どうぞお気軽にお問合せください。



老健西濃 在宅介護支援センター  
☎(0584) 73-4007(直通)

### 施設からのお願い



皆さんで防ぎましょう！  
ご協力お願いします！

### 7月の理美容の予定

6日(水)  
20日(水)  
26日(火)

コロナ禍の状況等により中止になる場合があります

広報紙は、ホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.bijyokai.dr-clinic.jp>



# あおぞら

2022年 7月号 (第294号)

老健西濃だより

編集・発行

医療法人薬城会 老人保健施設 西濃

発行責任者 施設長 佐々 寛己

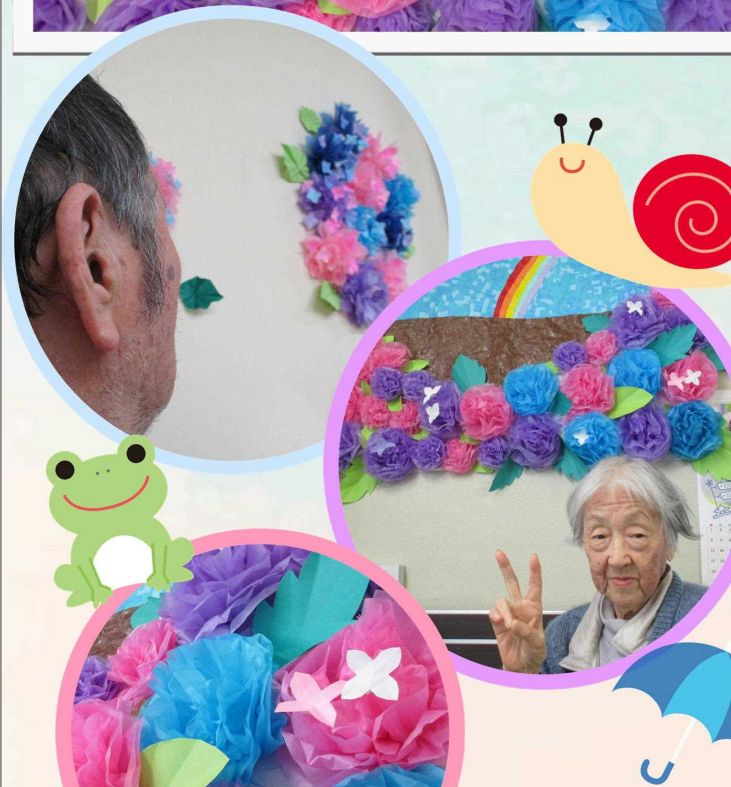
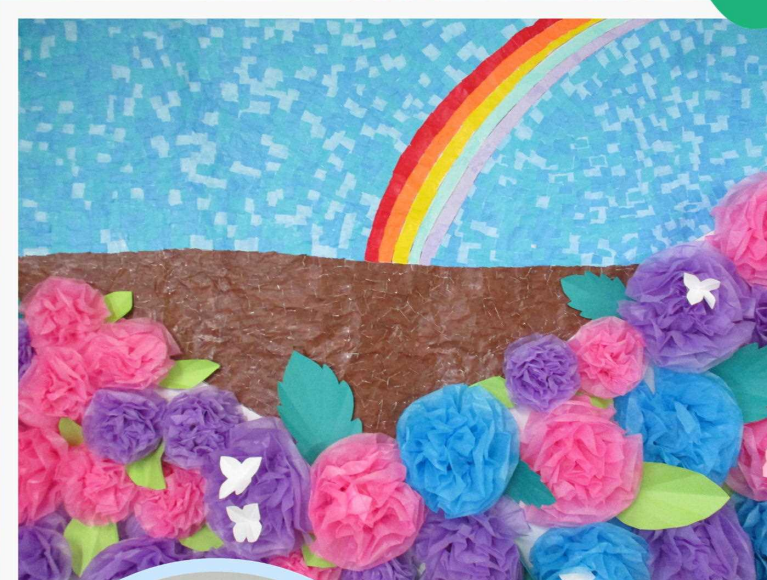
〒503-0893 大垣市藤江町6-3-1

☎(0584) 78-6050

## 壁面作り

あじさい

## 「紫陽花」



毎月、季節にちなんだお花や風景などの壁面を作っています。今回は梅雨の時期なので『紫陽花と雨上がりの虹』をテーマに、ご利用者の皆さんと一緒に作品を作りました。

色鮮やかな紫陽花をみていると、穏やかな気持ちになるのは私だけでしょうか。

Q 紫陽花の花はどれでしょう？

大きな花に見えますがこれは「ガク」です！  
ガクとは、本来、花の一番外側の部分を指します。つぼみのときは、内部を包み保護する役割があります。



A これが花です！

# デイのレクリエーション

おやつでそうめんを  
召し上がっていただき  
ました。

私の十八番は  
「いい日旅立ち」  
です！

## カラオケ

ツルっと食べて  
おいしいわ！

久しぶりのカラオケ♪  
皆様の歌声ステキでした！

## 工作～七夕飾り～

7月7日の七夕に向けて、飾り作りをしま  
した。器用に折り紙を切って、貼って…。  
お一人おひとり思いを込めて、短冊に  
願い事を書いていただきました。  
皆様の願いが叶いますように☆彡

# 栄養科 ～味の旅～

## 味の旅～福岡～

今日は、福岡の郷土料理で  
ある「たけのこご飯」と、特産  
物の明太子・いちごを使用し  
た献立です。

- ・たけのこご飯
- ・ホイル焼き
- ・明太マヨサラダ
- ・いちごブルーチェ
- ・吸い物

今が旬のたけのこは、収穫量日本一です。旨味成分のアミノ酸が豊富に含まれ、  
疲労回復に効果があります。  
明太子には、ビタミン・ミネラルが含まれ抗酸化力も強く細胞の老化を防ぎます。  
いちごの収穫量は、全国2位です。ビタミンCが豊富で、免疫力を高め風邪の予防  
に効果があります。乳製品と一緒に食べると栄養の吸収率が2倍アップすると言わ  
れています。



## 味の旅～和歌山～

今日は、和歌山県の特産物のグ  
リンピース、しょうが、梅を使用し  
た献立です。

- ・ピースご飯
- ・ホホの梅マヨ焼き
- ・（付）菜の花
- ・卵入り生炒め
- ・杏仁豆腐
- ・吸い物

今が旬のグリーンピースは、和歌山県が生産量1位です。ビタミン、食物繊維が  
豊富で栄養価も高く、季節の変わり目の体調維持や老化防止の効果がありま  
す。  
また、和歌山県は梅の産地でもあり、特に南高梅が有名です。梅には、殺菌  
作用があり、食中毒予防にもなります。  
しょうがの生産量は全国2位です。これから旬を迎えます。しょうが独特の香り  
には食欲増進、疲労回復といった、これから暑くなる時期にもってこいの作用が  
あります。



西濃では、管理栄養士がご利  
用者様それぞれの体調等に応じ  
た献立をたて、厨房職員が毎日  
食事を作っています。

栄養科では、皆さんに喜んで  
いただくための長年の取り組み  
として、各都道府県の郷土料理  
や特産物を「味の旅」と題して  
ご紹介しています。

今月は、春らしい筍(福岡)や  
鰯(福井)などの食材を使ったメ  
ニューを提供しました。

来月は、地元岐阜です！何が  
出るか楽しみです。

(飛騨牛がいいな～♡)

## 味の旅～福井～

今日は、福井県の郷土料理である  
「卵の花」と特産物の鰯を使用し  
た献立です。

- ・ゆかりご飯
- ・鰯の甘露煮
- ・（付）紅生姜
- ・卵の花
- ・ミルクサラダ

鰯の漁獲量は福井が1位です。そして、鰯には珍しい年2回の旬があります。  
1回は名前の通り春で5月～6月に捕え、もう1回は「寒鰯」と言われ12月～2月  
の冬に捕れます。良質なたんぱく質や鉄を含み、カルシウムの吸収を促す効  
果のあるビタミンDも豊富です。  
「卵の花」は、郷土料理の一つで、おからの白さが白い花を咲かせる卵の花  
に似ていることから名付けられたと言われています。腸内環境を改善する食物  
繊維が豊富です。



# 消防訓練

5月27日(金)、名和病院と合  
同で夜間の火災発生を想定した  
消防訓練を行いました。

夜間は職員の人数も少ないた  
め、迅速な対応が必要となりま  
す。消火器の操作はむずかしく  
ありませんが、いざという時に  
落ち着いてできないことがあり  
ます。日頃から、消火器や消火  
栓の位置と使い方を確認してお  
くことが大切だと感じました。

