



海の日が誕生したのは、1876年明治天皇が東北地方を明治丸によって航海をし7月20日に横浜港に帰って来た日のことを記念した事が始めでした。

当時は「海の記念日」と呼ばれ、その後、国民の祝日「海の日」を設けようと国民運動が盛り上がり、平成8年から7月20日が国民の祝日「海の日」として制定されました。



また、平成15年から7月の第三月曜日にあらためられました。海の日の意味は「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨で、海に囲まれている日本ならではの祝日ですね！

ご利用者様募集中

在宅での生活を様々な角度からサポートする為の女性スタッフが3名います。

現在、ご利用者様を募集中です。在宅での生活でお困りの方や高齢者を介護されるご家族の方などの

ご相談をお受けいたします。是非お問い合わせ下さい。お電話お待ちしております。

在宅介護支援センター
☎(0584) 73-4007(直通)



7月の理美容の予定

1日(水)・15日(水)
28日(火)

新型コロナウイルス感染予防の為中止していましたが、6月から再開しました。状況により再度、中止する場合がありますので、ご迷惑をおかけしますがご理解いただきますようお願いいたします。



編集後記

梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？風邪、頭痛、倦怠感、体の冷え、肩こりや腰痛など、いかがでしょうか。実は、梅雨の時期はとっても体調を崩しやすい気候だそうです。普段の生活の中で気を付けていないと、梅雨の間ずっと体調不良に悩まされる日が続いてしまうかも。ですので、日々の生活の中に、しっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていきましょう！

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



あおぞら

2020年 7月号 (第270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

おやつレク

"フルーツポンチ"



6月20日(土)、5階フロアがおやつレクでフルーツポンチ作りを行いました。沢山のフルーツを一口大にカットして、甘いシロップの中に入れました。一度に色々な味が楽しめるのでご利用者様もとてもうれしそうです。

来月は七夕ということで、織姫と彦星の顔出しパネルを作成し、ご利用者様の写真を撮りました。最初は恥ずかしそうでしたが、「かわいく写ってるかしら?」「今年の七夕は晴れるといいね」と話していらっやいました。

7月に各フロアで七夕飾りの短冊にお願いごとを書いたり、七夕にちなんだことを行います。来月のあおぞらに掲載しますので楽しみにしてください。

7月7日が晴れて彦星が天の川を渡って織姫に会えるといいですね♡





当施設のリハビリテーション室には理学療法士6名、作業療法士2名、言語聴覚士1名が在籍しています。それぞれの専門知識を活かして入所、デイケアの利用者様にリハビリを行っています。

理学療法(PT)

理学療法の訓練では主に寝返り、起き上がり、立ち上がり、歩くといった、生活動作の下支えとなる、基本動作を再度身に着けるために、訓練を行います。そのうえで、生活動作の訓練を行っています。



作業療法(OT)

作業療法では疾患により食事や着替えなど、身の回りのことを行うことが困難になった方に腕や身体の訓練を行っています。また身体のリハビリだけでなく生活動作や環境を見直し、その方にあった環境を提案するなど様々な側面から介入を行います。生活を通して少しでも「その方らしさ」を取り戻してもらえよう支援しています。

言語聴覚療法(ST)

言語聴覚療法は、さまざまな疾患により、ことばや声・発音に障害がみられ、コミュニケーションが難しくなった方々や、食事の際、ムセたり飲み込みにくくなった方々に対して支援を行うリハビリテーションの一分野です。思いを伝える喜びや、食べる喜びを持てるように、また、今の状態が維持できるように訓練を行っています。



味の旅めぐり ～春～

味の旅～福岡～

今日は、福岡の郷土料理「たけのこ飯」特産物の明太子・いちごを使用した献立です。

- ・たけのこ飯
- ・白身魚の寄きよせ焼き
- ・じゃがいも明太子マヨのせ
- ・ヨーグルト(いちご)
- ・吸い物(とろろ)

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。今日は、たけのこ飯にしました。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。今日は、じゃがいもに明太子マヨネーズとして使っています。いちごの収穫量は、全国2位です。ビタミンCが豊富で、免疫力を高めかぜ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。今日は、ヨーグルト一緒に召し上がって下さい。



福岡

4月



群馬

6月

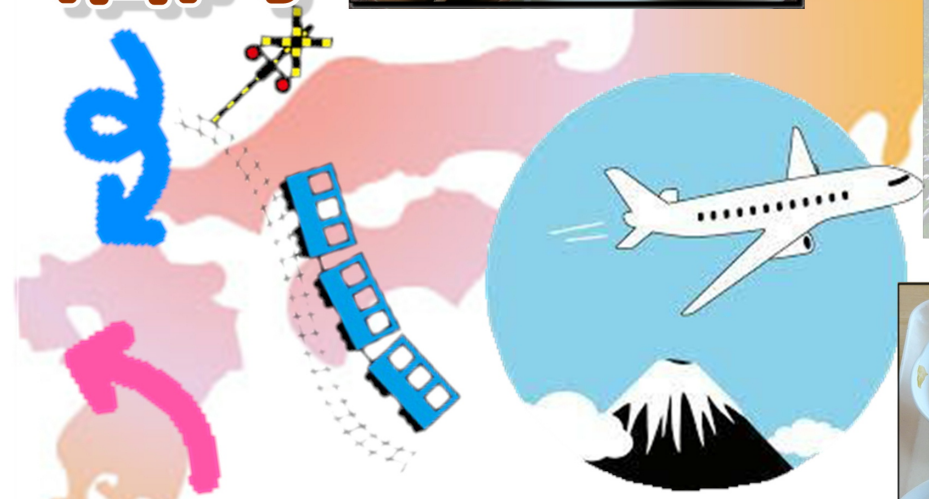


味の旅～群馬～

今日は、群馬の特産物の枝豆、梅、キャベツ、きゅうりを使用した献立です。

- ・枝豆ごはん
- ・白身魚の梅マヨ焼き
- ・卵入り生姜いため
- ・ドレッシングかけ
- ・吸い物

群馬県は農業が盛んで、キャベツの収穫量全国1位、枝豆と梅、きゅうりは全国2位です。枝豆ごはんには、豆と野菜両方の栄養的特徴があり、栄養価の高い野菜です。タンパク質、ビタミンBが多く疲労回復に効果があります。梅マヨ焼きに使用した梅干しには、殺菌作用や食欲増進の効果があります。卵入り生姜いために使用したキャベツには、キャベジンと呼ばれる成分が含まれ、胃腸の粘膜を正常に整える効果があります。



長崎

味の旅～長崎～

今日は、長崎県の特産物のあじとじゃがいも・ピワを使用した献立です。

- ・あじの竜田揚げ
- ・じゃがいもりの塩いため
- ・ヨーグルトあえ(ピワ)

今が旬のあじは水揚げが全国1位です。低脂肪で、良質のたんぱく質をもち成人病の予防に効果があります。じゃがいもは収穫量は全国2位です。ビタミンCが多く、そのビタミンCはでんぷんに守られ加熱してもこわれにくい特徴があり、疲労回復や肌荒れ予防に効果があります。ピワの収穫量は全国1位です。ビタミンAが多く、高血圧の予防や若返りの効果もあります。



5月

