

ひなたぼっこ

8

2021
August

- ◆ 2面
 - ・みなさんとってもいきいき
(季節に合った活動や日常の皆さまの様子)
- ◆ 3面
 - ・オリンピックに負けるな～!
 - ・正しい水分補給で暑い夏を乗り切りましょう

- ◆ 4面
 - ・ソラリオンから見た きれいな景色
 - ・夏祭りのお知らせ
 - ・7月のお祝いご膳
 - ・8月～9月上旬の予定
 - ・編集後記



太陽の陽射しと キラキラ揺れる穏やかな波が 夏を連想させる浦富海岸 (撮影：Y・M)

■施設理念■

「ご利用者の意思を尊重し、
最期まで安心した生活を支援します」

■施設方針・テーマ■

「地域から信頼されるサービスを提供します」

介護老人福祉施設
ル・ソラリオン

〒682-0023
鳥取県倉吉市山根55-3
TEL：0858-26-0115
FAX：0858-26-0116
e-mail：sora@med-wel.jp



ソラリオンから見た きれいな景色

ふと外に目を向けると、きれいな朝日や夕焼け空が広がっており、高台に位置しているソラリオンからはきれいに見える時もあります。そこで写真をパシャリ。今回は、空全体が赤く見える朝焼けと、雲とのコントラストが美しい夕焼け空の2点の写真をご紹介致します。どちらも空全体が真っ赤に染まっています、とてもきれいでした。



雲と山の稜線をシルエットに 映える夕日



真夏の早朝 空全体を赤く染める朝日

夏祭りのお知らせ

日時：令和3年8月20日(金)14:00～
場所・内容：各フロアにてそれぞれ実施。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、今年度の花火は中止となりました。楽しみにされていた方もおられると思いますが、ご了承お願いいたします。

おいしく食べて 暑い夏を乗り切るう♪

7月のお祝いご膳



7月29日の昼食時に、7月のお祝いご膳を提供させていただきました。今回は、うなぎちらし・冷しあんかけ茶碗蒸し・いんげんの白和え・沢煮椀・マンゴーのデザートと、暑い夏をしっかりと乗り切っていたきたいとの思いも込めたご膳です。
うなぎをたっぷり使ったちらし寿司やひんやり冷たい茶碗蒸し、甘くておいしいジューシーなマンゴーのデザートは特に好評で、喜んでいただきました。

8月～9月上旬の予定

- 8月 20日(金) ソラリオン夏祭り
- 8月 26日(木) 8月のお祝いご膳
フラワーアレンジメント
- 9月 9日(木) フラワーアレンジメント
- 9月 17日(金) 敬老会

※ 感染症の状況などにより中止・変更する事があります

編集後記

家で過ごす時間が多くなり、始めようと思っていたウォーキングもまだ始めていませんが・・・。
気が向いた時にチーズケーキやパウンドケーキを作って気分転換をしています。次は和菓子に挑戦してみようと思います。(森本)

新型コロナウイルス感染予防のため、ボランティアの受け入れは引き続き中止とさせていただきます。

オリンピックに負けるな～!



今年は東京オリンピックが開催され、ソラリオンでもオリンピックに負けじと、風船バレーや輪投げを行いました。各フロアで熱戦が繰り広げられ、熱気に包まれました。

みなさんとっても



7月～8月

毎月みなさまの日常の様子や行事・活動の様子をお伝えしている、「みなさんとってもいきいき」。今月号では、暑い夏に涼しさを求めて活動を行ったり、オリンピックの開催に合わせた活動も行いました。



正しい水分補給で夏を乗り切りましょう!

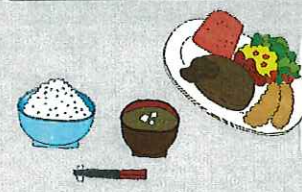
連日、真夏の暑さが続いていますね。熱中症にならないために水分補給を・・・とテレビ等でもよく耳にしますが、ここでは正しい水分補給の方法をご紹介します。正しい水分補給で暑い夏を乗り切りましょう!!

(1) こまめに補給する
「のどが渇いた～」と感じるのはすでに脱水が始まっている証拠。のどの渇きを感じる前にこまめに飲むのがおすすめです。



(2) コーヒー、栄養ドリンク、アルコールは控えめに
カフェインやアルコールには利尿作用があるので水分補給には適していません。麦茶やルイボスティーなどノンカフェインのお茶がおすすめです。

(3) 冷やし過ぎない
キンキンに冷えた飲み物を飲むと血管が収縮してしまい、体に負担がかかります。夏でも常温または温かい飲み物を意識してとるようになると体への吸収率もUPします。

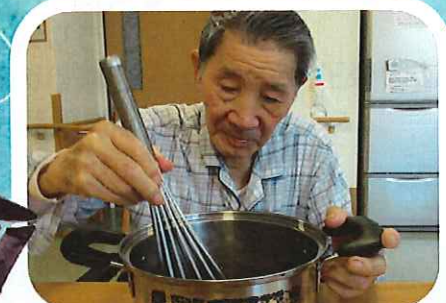


(4) 食べ物からの水分もしっかりと
わたしたちは通常の食事からも1日1リットル程度の水分を取っています。3食しっかり食事をするように心がけましょう。

(5) 塩分補給も忘れずに
通常時の水分補給は水やノンカフェインのお茶で問題ありませんが、高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そのような時は、スポーツ飲料や経口補水液などで塩分・ミネラルを補給することが大切です。



希望西フロア



フロアの行事にて水ようかんを作りました。会話をしながら賑やかな雰囲気の中で作業は進み、おかげで美味しい水ようかんが完成しました。皆様が「美味しい」と言われ、満足されたご様子で召し上がっておられました。ご利用様・職員ともに笑顔あふれる楽しい行事になりました。

また、先月作った梅ジュースもできあがり、ご利用者同士で乾杯をしながら飲んでおられました。



栄光東フロア



夏の風物詩である風鈴を、鈴やペットボトルなどを使って作りました。見た目が涼しく、心地よい音が鳴っています。また、オリンピック期間には手作りの国旗を持ちテレビに向かって応援をしました。

希望東フロア

希望東フロアでは、手作りのかき氷で夏を満喫しました。「おいしいよ」と言われ、とても良い笑顔も見られました。

