

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

☆七夕行事☆

七夕とは、年に一度だけ織姫と彦星が天の川で出会える日とされています。

皆さん、重い思いの願い事を書いた短冊を笹の葉に飾りつけされました。午後からは皆さんでスイカをいただき、七夕行事を締めくくりました。



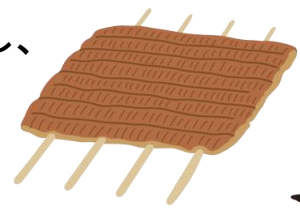
年だからって・・・あきらめない

今年も健康でよき年でありませうように

暑い夏でも元気に過ごそう♪

夏バテとはどういうもの？

夏バテは『夏の暑さにより身体が衰えた状態』を指し、主な症状には「疲労感・倦怠感」「食欲不振」「気力の低下」「頭痛」「めまい」などがあります。



土用の丑

夏バテを食事で撃退しましょう！

食欲不振からくる栄養不足を補うため、少量でも栄養価の高い食事を心がけましょう。夏場はのどごしのよい『そうめん』や『冷麺』などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。

理想的な食事は、筋肉疲労を回復させるタンパク質、体の調子を整え、健康維持には欠かせないビタミン・ミネラル類を豊富に含んだものです。

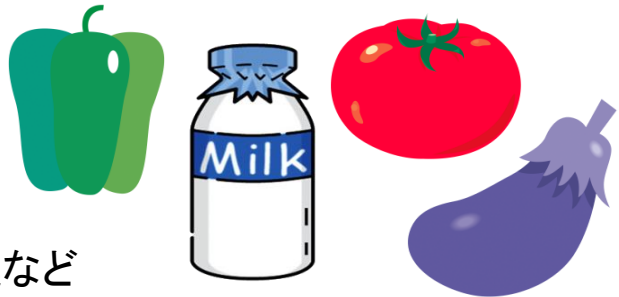
また、食欲増進効果の期待できる香味野菜を取り入れることでおいしく食事を摂ることができます。ワサビ、ネギ、シソの葉、ミョウガ、ショウガなどを活用することでお箸が進むメニューに。レモンなどの柑橘系やお酢も食欲増進に役立ちます。

～タンパク質を含む食品～

豚肉・うなぎ・たまご・牛乳・大豆など

～ビタミン・ミネラル～

トマト、ナス、ピーマン、かぼちゃ、海藻など



夏バテ予防には、日々の食生活を整え、栄養バランスの整った食事を摂ることが基本です。身体を冷やしすぎないことや、夏バテ予防の食事のことも意識し、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう！

運営推進会議をご存じですか？

この会議は、グループホームやまとのサービスの質の確保・向上を図り、地域に根ざした施設運営をしていくために開いている会議です。

集まっていたいただいているメンバーは、ご利用者・ご家族代表をはじめ、地域包括支援センターの職員、認知症と家族の会の代表者、地域の民生委員、施設職員で、直近2ヶ月の運営状況、施設内での生活の様子や施設内での事故と再発防止策の報告を行い、生活の様子を見学していただいた上で、皆さんと意見交換、助言をいただいています。次回は9月に開催予定です。