

あじさい
リハビリ科
特集

夏バテを予防しよう！

人の身体は熱がこもると、だるくなります。
原因は、自律神経が乱れ、水分の循環が上手く行なえず、体の熱を下げられずに、体内に溜まった熱を放出できないからです。
そのため、胃腸の動きが弱くなり食欲もない…といった症状が出てきます。
この体に溜まった熱を放出させることが、だるさを解消するポイントです。



暑さより湿度が大敵、運動は無理せず涼しく、湿度が低い部屋でストレッチ

湿度を40~50%位まで下げると暑さによる不快感はかなり減少します。

それでもやっぱりだるい、運動はしんどい…

と、いう方に夏野菜を使った簡単な料理レシピを紹介します。



- ・ピーマン 食べたい量
- ・かつお節 適量
- ・酒 大さじ1
- ・めんつゆ 適量

- ①ピーマンを洗い、耐熱容器に入れます。
- ②酒大さじ1を入れ、ラップをして3分レンジで温めます。
- ③皿に盛り付けます。(かつお節、めんつゆをかける)種、ヘタも食べれます！！

- ・なすび 食べたい量
- ・めんつゆ 適量
- ・油 適量
- ・大根卸し、青ネギ、生姜(お好み)

- ①ナスを乱切りして軽く拭き、熱したフライパンに入れ炒めます。
- ②色がつくまで焼き、蓋をして弱火で5分蒸らします。
- ③調味料をタッパーに作り。ナスがしなったら水分を飛ばして、調味料につけます。
- ④冷やしたら完成です。

感染症から高齢者を守るために

秋から冬にかけて、流行するインフルエンザやコロナウイルスからの感染症の予防のために、あじさいでは面会を制限しています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■ **タブレット面会時間**
平日、土日祝ともに 午後2時~4時

■ **お洗濯取替などの来所時間**
平日、土日祝ともに
午前10時~11時、午後2時~4時

面会ご本人、接触者のなかに発熱や風邪症状がある場合は来訪をお控えいただくようお願いいたします。

入所階 壁面作成 2階



夏は終わっちゃいましたが、可愛らしく夏らしい壁面をご紹介します！！

今回は「昼」と「夜」のひまわり畑を作ってみました。

「昼」は綺麗な青空を表現、青空にカモメが優雅に飛んでおり、「夜」は各地の花火大会が中止になってしまったので、あじさいの壁面に大きく咲かせてみました☆



あじさい新聞

第162号

発行所
シバ-スイあじさい
編集 新聞部
神戸市北区緑町
8丁目12-1
Tel 078-583-2233

介護風景

を食時た介と食タバ
すべ間く助気ベ食
たになのづまのド
こい決いスキし時上
とのま時づまよ
のにつもしうい
大「たあ」つ事
切食量るをともを
さべを「差介言よ
をれと充し護うり
感な思分出者とお
じいうには「箸
た利「頑て楽頑が
一用介張し養張進
場者護つま補つま
面様者てい給てなん
でのらまのいい
し気つすたるため
た持持し。めわめ
ち、ちや利とよ「
、とる用思「もう
介「の者のい、少
護寄高に様、し
士年齢：につそし
添に決もいの頑
Kうなま、つ時張
介つつ食、つ
護てたべはて
つ

ミッツの 簡単おやつ レシピ

材料(6~7串分)

【団子】

- 上新粉 200g
- 水 200cc
- 砂糖 30g

【みたらし餡】

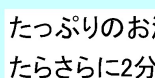
- 片栗粉 15g
- 水 130cc
- 醤油 30cc
- みりん 20cc

今年の『中秋の名月』は
10月1日

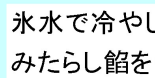
手作りみたらし団子でお月見を



ポウルに上新粉と砂糖を入れ混ぜたら少しずつ水を加えます。ダマにならないようよく捏ね、2センチ程の大きさに丸めます。



たっぷりのお湯に入れ、浮き上がってきたらさらに2分ほどゆでます。



氷水で冷やします。冷やしている間にみたらし餡を作ります。



餡の材料をすべて鍋にいれ、片栗粉を溶きます。中火で焦げ付かないようにトロミがつくまで混ぜ、沸騰直前に火を止めます。団子に絡めて完成！



入所階 あれこれ

シュロの葉っぱで
バツタと指輪づくりに
チャレンジ！！



運転手の松田さんの手の動きに入所者様は興味津々に覗き込み、パツと横を見るとそこには、真剣な表情の職員が…。その日の夜、居室のタンスやベッドに飾られたバツタを見た夜勤スタッフが本物かと思ひ驚き…逃げる場面も(笑)
楽しさ満載、大満足のレクリエーションになりました！ レク委員



あじさい家族会お知らせ

感染拡大防止のためしばらく
手芸の会・喫茶はお休みいたします。

9月の予定

- 敬老のお祝い：職員と共に歌と踊り
- 音楽セラピー：中止
- 家族会喫茶：中止
- 映画の日：9/17(木)
- お誕生会：9/12・9/19(土)
- 9月生まれの入所者様と

新型コロナウイルス
感染予防のため
中止や延期となる
事が予想されます。
ご了承下さい。

対照的な色遣いを結びつけるかのようなシャボン玉を、ぜひ見に来てくださいね。
デイケア



デイケア今月の壁紙

ねとのもいもあてら
し見なき言るいし夕
「つえ透まわとま
とてる明すれかすが
と答？夜のるに
え「明まこよ「か夏
まのけまろう秋日細
す若を、ナにの暮い終
い願政や、日れ声わ
世い界才日は惜音り
代つもり暮つしでを
編のつ様んれるみカ告
集問「変ビがべ」ナげ
長い「わツ早落とかる
につりくるとのナ鯛
に「る。のなし意(ひ
内「あべ希行つ」味鳴
田「の落望方てともいぐ