

みかんの丘給食便り 7月号

広報委員会
29年7月10日発行

はじめに

蒸し暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。先日の台風3号は予想以上の風力で広い範囲に影響をもたらしました。みかんの丘では雨風は強かったですいつもどおりの日々を過ごしております。これからは暑い日々が続きます、特にご高齢の方に多いのが脱水です。脱水症状になると意識レベルの低下、判断力思考力低下とさまざまな低下を招きます。果物類、むぎ茶、水分ゼリーなど日頃から心がけて水分補給をしましょう。

家族会



先日はお忙しい中家族会にご参加いただきありがとうございました。総会の後は、感謝の日ということで、御家族と一緒に作品作りをしました。昨年同様今年も陶芸教室を開催いたしました。食器や花瓶、小物入れなど様々な作品が出来ました。みなさんとても楽しそうに取り組んでおられました。



協力して作ろう！お母さん

私はお皿を作ろう

私が作るけんおいしかよ

自作の器は、情がわいて料理がさらにおいしく食べられそうですね



☆七夕食☆
炊き込みご飯
魚の南蛮酢
茄子和物
そうめん汁



☆ディイサービス機能訓練☆脳活性化？？

料理って労力と時間が必要で疲れるなと思うことはありませんか？料理は、前頭野が働き脳が活性化すると言われています。

職員教育の一環として、グループワークに調理を採用している会社もあるほど脳をフル回転させることができます。料理は同時に様々なことを考えなければいけません。本日のレシピが決まれば、食材の調達、必要道具の準備、下処理、調理、盛り付け洗物。料理は、ADL(日常生活動作)向上はもちろんのこと認知機能維持にもなります。



オリーブオイルでおなかすっきり！

オリーブオイルで便秘に効くといわれますが実はみかんの丘でもすごい成果がでております！！試している皆さんに効果がでているのです。

方法は1日小さじ1杯食べるだけ！！サラダや料理にたった一回追加を。実践しているからこそ皆さんにも伝えたいですね。

調べてみるとオリーブ油は、大腸や小腸で吸収されにくい性質で便をやわらかくする、自律神経を整え血行を促進、抗酸化作用などなどさまざま。みなさん試してみる価値ありそうですよ！

ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

