



## 施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



## 七夕会

今年も、ご入居者の皆さまに、短冊に願い事を書いていただきました。「もう願い事は思いつかないわ」「ずっと健康で暮らせるのがいいね」などと話されながら、とても楽しそうに飾られていました。「こういう折り紙を飾るのも懐かしいね」とおっしゃられる方もいらっしゃいました。



そして、7月7日に、七夕会を催しました。ささのはさらさら♪と、たなばたさまの歌を歌ったりしながら、小暑の節句を過ぎました。この日は、みなさまに、天の川のような星を散りばめた「プリンアラモード」を召し上がっていただきました。



## うちのごはん ⑤ ～すいか～



7月に入り甘くおいしいすいかが出回る時期になりましたね。お食事のデザートにすいかが出た時は、メインのお食事より先に美味しそうに召し上がっている方もいらっしゃいました。

すいかの果肉には、利尿作用や夏の暑さで疲れきった体を回復してくれる「カリウム」、血糖値を下げ、美容にも効果的で女性に嬉しい「リコピン」が豊富に含まれています。リコピンで有名な野菜のトマトと比べて1.5倍だそうです。

また、食べずに捨ててしまうすいかの皮には、血流改善や抗酸化作用のあるスーパーアミノ酸「シトルリン」が含まれているため、血流状態をよくする働きがあり、むくみの改善にも良いです。

暑い日は冷蔵庫で冷やした甘いすいかが食べたくなりましたね。



## ウェルケア菜園



夏、暑い、陽射しが強い！でも、トマトにも、きゅうりにも、ヒマワリにも、陽射しが大切。ご入居者と職員は熱中症に注意して、野菜や花はステキに育つように、しっかりと水分補給しています。



## お誕生日おめでとう！

誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。



## そうめんとうなぎ

そうめんと言えば、七夕のごちそうだそうです。中国に起源があるといわれています。また、今年の土用の丑の日は、7月23日と8月4日の2回あり、うなぎの蒲焼きを召し上がっていただきました。



## 8月の予定

- 17日(水) 三島信用金庫
- 17日(水) 絵手紙教室
- 24日(水) 運営懇談会
- 25日(木) 移動美容室はしば来館
- 毎週火曜日 ナガヤ買物
- 毎週土曜日 こんがりあん移動販売
- 毎週日曜日 休浴日



## 編集後記

「助けて動けない」と呼ばうご入居者の方がいらっしゃいました。安心して過ごしたいというお気持ちを職員も弁えていて、その都度、お声がけに留めたり、付き添って安心していただいたりしているようです。少しずつそういう機会が増えてきているからと、様子をうかがい、見守る時間が増えました。ソロソロというご本人のお気持ちを尊重しながら、穏やかに暮らしていただくように、職員も毎日工夫しているようです。さて、夏休みに入り、家族連れの観光客も増えました。夜空に花火が上がったり、観光イベントが開催されるようになりました。今年は、夏の賑わいは戻ってきています。(M)