

遠波の季節



H27 5月号
 社会福祉法人正清会
 多機能ホーム
 遠波の里

菖蒲湯について

菖蒲は邪気を祓うといわれており、5月5日は菖蒲酒を飲んでいたと伝えられています。菖蒲湯は漢方の治癒湯の一つで血行促進、腰痛、神経痛などに効果があります。菖蒲の香りはアロマセラピー効果もありリラククスが出来ます。遠波の利用者さんは足浴をしてとてもリラククスされました。



1周年記念パーティー

良く混ぜてくださいね
 美味しいのを作りますよ♪



先月4月で、遠波の里白松苑は1周年を迎える事が出来ました。4月11日に利用者さまと職員で食事を作り、ご家族様を苑に招待し、家族会を行いました。利用者様もご家族様と一緒に食事ができ笑顔も見られ、楽しいひと時を過ごされていました。

遠波の里に来られ演奏して頂きました。利用者の皆さまは慣れないことで少し緊張気味でしたが、懐かしい歌を唄うことで次第に緊張がほぐれ大きな声を出し楽しまれていました。

次回も楽しみですね♪



ボランティア
 おじさんず



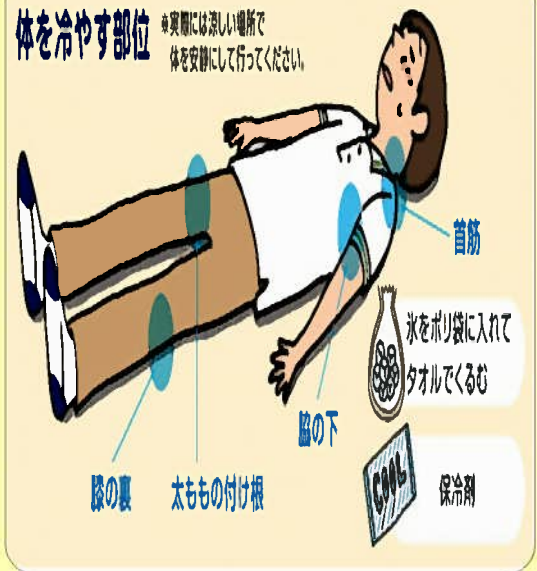
看護より

月日が経つのは早いのもう5月です。
夏に向かって健康で生き活きとした日々を過ごせるように
今回は熱中症対策や脱水の予防のお話をさせていただきます。

脱水の予防としては一日の水分量を把握することです。
健康な方で一日約1,500ml程度必要になってきます。
心臓や腎臓に疾患のある場合、
主治医からの水分量の指示がありますので制限する必要があります。

熱中症予防方法は、
お茶も良いですが、スポーツドリンクを飲むこともお勧めします。
もしも熱中症の症状が出てしまったら
安静にしてください。
また、暑さを感じにくい高齢者の方はこまめにエアコンの室温を28度以下に
保ち湿度は50～60%位に調節しましょう。
のどが渇いていなくても、こまめに水分を取り元気に夏を乗り越えて行きましょう。
最近では、お店などで熱中症対策グッズなどが販売していますので、今から準備することをお勧めします。

熱中症になった時の対処方法



～家庭でできる簡単レシピ～

竹の子の土佐煮

材料

- ・竹の子 400g ①竹の子を食べやすい大きさに切ります。
- ・だし汁 200g ②鍋に調味料、竹の子を入れ中火で煮汁がなくなるまで煮ます。
- ・砂糖 大さじ3 ③削り節を空煎りして細かく揉む。②に削り節をいれ全体を混ぜます。
- ・みりん 大さじ3 ④お皿に盛り付けありましたら木の芽を飾ります。
- ・醤油 大さじ4 ☆竹の子とフキの炊き合わせにしても美味しいです。
- ・削り節 1カップ ※竹の子が余ってしまったら、竹の子ご飯にして美味しく頂きましょう
- ・木の芽 適量 味は土佐煮の時にしっかりと付いているのでそのままでも美味しいです。



遠波からのお知らせコーナー

※見学を兼ねてお食事を食べに来られませんか。
実際に遠波の里で作り提供している食事を食べて
頂ければと思います。
詳しくは下記に問い合わせを宜しく
お願い致します。

社会福祉法人正清会
多機能ホーム遠波の里白松苑
〒754-0891
山口市佐山1804-1
TEL (083-988-2277)
FAX (083-988-2278)
ホームページ (<http://www.hakusyouden.jp>)

行事予定

- 5月12日 (火) 母の日
- 5月の中旬、つつじ、藤の花を見に行こう。
下旬 菖蒲を見に行こう。
- 5月19日 (火) バーベキュー (予定)
- 5月22日 (金) AED研修会 13時～16時
- 6月15日 (月) 父の日
- 6月20日 (土) 出張講座ヒマワリ会
- 6月23日 (火)
美容&マッサージ、
- その他
紫陽花観賞