

月形緑苑新聞

2016年 8月号

発行/月形緑苑行事広報委員会

月形緑苑ホームページ

北柳会

検索



ピクニック



6月中旬から7月上旬で、外出レクリエーション「ピクニック」を行いました。
 今年は、皆楽公園・岩見沢バラ園・施設の駐車場でした。参加された皆さま、公園では「昔は来てたよ～」と懐かしそうに話されたり、「外はいいね～」と楽しまれていました。バラ園では、「すごいバラが咲いているね」や「キレイだね～」と話され、帰る時間ギリギリまでバラを見て楽しまれていました。
 駐車場では、天気も良く皆で楽しくお昼ご飯を食べることが出来ました。皆で笑顔になれる、ピクニック行事になりました。

栄養ひとくちメモ

暑さに負けるな！夏バテに効く食べ物は？

夏になって暑くなると、何となく体がだるい、食欲が無くなる、無気力...と感じる方も多いかと思ひます。そこで今回は、夏バテに効果的が期待できる食べ物をいくつか紹介したいと思います。

●疲労回復

・ネバナ食材(山芋、納豆、オクラ)

長いもなどに含まれるネバナ成分(ムチン)には疲労回復する効果があります。山芋はすりおろすよりも、細い千切りなどにして食べるとより効果が期待できます

・夏野菜(南瓜、とうもろこし、モロヘイヤ等)

夏野菜には疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝を助けるため、エネルギーをつくりやすい体にしてくれます。また、体に溜まった熱を逃がす効果もあるため夏バテ対策に効果があります

・豚肉

豚肉にもビタミンB1が多く含まれ、弱った胃腸でも消化吸収されやすいため、より回復に効果が期待できます。

●胃腸の働きアップ

・梅干

梅干しの酸っぱさは、胃酸の分泌を促すという働きを持っています。夏バテで食欲がなくなってしまった場合は梅干しを摂取し、食欲増進させましょう！



管理栄養士 大沼 菜



管理課 古林 美里

6月6日から管理課の事務をさせて頂いています。古林です。事務経験がなく、わからない事だらけですが責任を持って取り組み早く仕事に慣れ、誰からも頼って頂ける存在になれるよう頑張ります。よろしくお願



看護課 上加 ゆき

4月に北見から転居し、6月から看護スタッフとして月形緑苑の一員となりました上加です。皆様の体調管理に努めてまいりますのでよろしくお願



介護課 高橋 知美

7月19日より勤務していただきます。介護の仕事は初めてですが、1日でも早く仕事を覚え頑張っていきたいと思ひますので、よろしくお願

新人紹介

祭 月形緑苑祭のお知らせ

9月10日(土) 11:30~15:15 月形緑苑祭を行います。今年は『笑』~みんな笑顔で~をテーマに、バイクや縁日、アトラクションを通して、入所者様・ご家族様・職員みんなが笑顔で過ごせる1日となるよう、催しを計画しております。職員一同、皆様のお越しをお待ちしております。ぜひ、多くのご家族様のご参加をお願い致します。

月形緑苑祭 実行委員長 今田 貴大



9・10・11月 行事予定

入所

9月	10月	11月
10日 緑苑祭	5日 おやつレク	9日 バイクン
15日 詩吟サークル	20日 詩吟サークル	17日 詩吟サークル
21日 晩餐会	26日 晩餐会	30日 晩餐会

通所リハビリ

9月12~16日	通所敬老会
10月17~21日	通所おやつレク



編集後記

気温も上がり外へ出る機会も多い季節となりました。まだまだ暑さが厳しいので体調をくずされませんよう、気を付けてお過ごしください。

月形緑苑 行事新聞委員会

