月形绿花新聞

2016年8月号

発行/月形縁苑行事広報委員会

月形縁枝ホームページ

北柳会

検索



































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。

鬆 5% 701 程

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います。 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

・ネバネバ食材(山芋、納豆、、オクラ)

長いもなどに含まれるネバネバ成分(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 栞



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 一加 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



介護課 高橋 知美

7月19日より勤務していい 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いま すので、よろしくお願い致し



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、バイキングや縁日、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

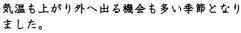
入所

10月 11月 9月 おやつレク バイキング 10日 緑苑祭 5日 9日 15日 詩吟サークル 20日 詩吟サークル 17日 詩吟サークル 30日 晚餐会 21日 晚餐会 26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





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。

