

あさみぞハウス便り

ひまわり

第 109 号 令和 6 年 8 月 1 日

社会福祉法人 喜楽会

小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス

相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435



▲猛暑が続いており、外出したくてもできない今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

あさみぞハウスでは現在、利用者の皆様に退屈させない為、体力維持の為に室内でのレクを行っています。一番人気はテーブルホッケーで、円盤を棒ではじき、止まった場所での点数を競うゲームです。優勝者には金メダルとお菓子をプレゼントしています。



▲あさみぞハウスでは週に3回、職員による手作りおやつを提供しています。
 今回はミルフィーユケーキのご紹介。皆さんにおいしく召し上がっていただけました。



健康だより

～夏バテについて～



皆様、「夏バテ」にお困りになるころではないでしょうか。今回は夏バテ対策に有効な食材についてご紹介いたします。猛暑を乗り越える為、お食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

<夏バテって？>

夏にだるくて疲れやすく、食欲がないといった症状、いわば夏の身体の不調の総称
 <夏バテに有効な食材>

- ① 豚肉：タンパク質と、糖質をエネルギーに変えるビタミン B12 が豊富。
 これにより食事からとった栄養素をしっかりとエネルギーとして使えるようになり、夏バテ防止と対策に期待できます。
- ② レモン：疲労回復に役立つクエン酸とビタミン C が同時に摂れ、料理に使うと酸味が出て食欲も増してくれます。
- ③ 夏野菜：トマトやオクラなどの夏野菜には、体の働きを正常に保つビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

7月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	18件
事故	5件
苦情	0件



8月の予定



5日 制作クラブ
 22日 夏祭り



あさみぞハウスではご利用者を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。
 また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。
 ☎042-711-9435 担当：廣澤

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも
 ご覧になることが出来ます。

あさみぞハウス

検索

あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧いただくため Instagram にあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。
 asamizo_house 🔍検索してください