

メロデーだより

Vol.37

令和7年9月吉日 発行

夏祭り



8月21日納涼大会を開催しました。

ご利用者様に屋台の味を楽しんでいただくため、今年हतこ焼きの固さを調整できるように・・・と厨房職員が手作りのたこ焼きを用意しました！お味はいかがだったでしょうか？

屋台やゲーム、盆踊りを楽しんだ後には、外の駐車場で花火を行いました。皆様に喜んでいただくことができました。

屋台メニュー

- ・焼きそば
- ・たこ焼き
- ・アイス
- ・ゼリー
- ・ジュース
- ・わたがし



《9月行事予定》

敬老のお祝い会
 日程：9月18日(水)
 時間：10:00～11:10
 場所：向陽いんどう苑 1階フロア



『ご面会者様へのお願い』

当苑では誤嚥・食中毒・のど詰め・トラブルの防止の為、面会時の飲食の持ち込みを禁止しています。どうしても希望される際には話所にお申し出下さい。*のど詰めや誤嚥時の責任は負いかねますので宜しくお願い致します。



デイケアいずむ



かき氷週間



8/19(月)～23(金)は「かき氷週間」と銘打って、おやつでかき氷を提供いたしました。

暑い日が続く中、ホッと一息ついていただければ幸いです。



♡かき氷の歴史について知ろう♪

かき氷の歴史は意外に古く、平安時代には登場していたようです。

♡氷を「かく」？かき氷の名前の由来♪

「氷室」という天然の冷蔵庫に冬の間に大量に貯蔵保存した氷を夏になると手で掻いて食べるようになったことから「掻き氷」の名がつけました。

♡おいしいかき氷の作り方は？

おいしいかき氷は「良い氷」を作ることから始まります。「純水」をゆっくりと凍らせて氷にしますが、即刻氷作りをしたいという方にオススメなお手軽な作り方は、砂糖水で氷をつくってください(水200cc、砂糖大さじ3をよく混ぜて凍らせてます)。出来上がった氷は少し放置してからかき氷器で削ります。削り方は空気を含ませるような気持ちで削って下さい。するとふわっとしたかき氷ができてとてもおいしくできます。

♡かき氷の食べ方で性格診断♡

かき氷の食べ方で、相手がどんな性格なのか見抜く参考にしてみてください。

- A...ストローでシロップだけを飲む
- B...颯爽と食べる
- C...かき氷を崩してかき混ぜて食べる
- D...おしゃべりしながらちまちま食べる

上のどれにあてはまりますか？
 考えてみてください。
 (結果は右下に)



運動と栄養



『栄養状態が良好で栄養管理も適切であれば、筋肉量増加を目指した運動(レジスタンストレーニング(=体に負荷をかけた運動)など)による効果を期待できる。』

しかし、低栄養患者においてはかえって栄養状態の悪化をもたらす可能性がある。筋肉の合成にはたんぱく質だけではなく、エネルギーが必要となる。それが不足している状態でレジスタンストレーニングを行うと、筋肉を分解してたんぱく質やエネルギーを得ようとするため、筋肉量はかえって減少することになる。
 <「リハビリテーション栄養ポケットガイド」若林秀隆医師監修・(株)クニコ提供 より引用。一部改変>』

栄養について気になることがあれば、主治医、看護師や管理栄養士にご相談ください。



9月 デイケア行事予定

フラワーアレンジメント
 9月9日(月) 25日(水)



★結果はこちら★

- A...リがよくて雰囲気を楽しめる人。自分を隠さない人。
- B...何でもテキパキ！小さい事に拘らず大胆な人。でも少し鈍感。
- C...周りを気にしない！自分の流儀を通す人。ワンマン。
- D...女性でありがち。優先順位を決めるのが苦手かも。