

たなばたさま

今年もたなばた様がやってきました。各フロアごとに
 願い事が書かれた短冊が竹笹に飾られています。
 毎年「願い事ベスト10」を調査しており、今年も集計し
 てみました。

願い事ベスト10

- 第一位
* 自分の健康上の願い 29票
- 第2位
* 家族・知人の健康 9票
* いつも楽しくすごせますように 9票
- 第4位
* おいしい物が食べたい 6票
* 宝くじが当たりますように
(パチンコ・他ギャンブル含む) 6票
- 第6位
* 家に帰りたい 5票
* 体が良くなるように 5票
- 第8位
* 平和な世の中に 4票
- 第9位
* いつまでも幸せに暮らしたい 3票
- 第10位
* 赤ちゃん(身内)が無事生まれ
ますように 2票



* 毎年1位2位は変わらないようです

<ランク外>

- ・生まれ故郷に帰れますように
 - ・アイスクリームを思い切り食べたい
 - ・みんなの役にたちたい
 - ・自由がほしい
 - ・ボケない
 - ・目指せナイスバディー
 - ・海を見に行きたい
- 等いろいろな願い事がありました



7月7日昼食
たなばた
そうめん

たなばたの会

7月4日(火)

5階ショートステイでは、少し
 早めのたなばたの会を行いました。
 たなばたについての昔
 からの言い伝えをお話させて



いただいたり、たなばたの歌を歌ったり、短冊に書かれた願い事をいくつか
 発表させていただきました。上記のランキングどおり、健康に関する願い事
 が多かったようです。おやつにケーキと紅茶でお茶しました。皆様おいしそ
 うに召し上がられていました。

5階 渡部



おやつは
たなばた羊羹



フリー記事

6月10日、11日インターハイ水泳 静岡県東部地区予選の応援のため、富士水泳場に行ってきました。この水泳場は4年前の7月15日、天井が落ちて話題になったトコロです。

現在高3のうちの次男、県内有数の強豪校である「沼津東高校水泳部」の部長として、重た〜いプレッシャーを背負いレースに出ていました。

個人種目では惜しくも県大会には行けませんでした。メドレーリレー(うちの子背泳ぎの選手なんです) & 800mリレー(レース直前に「俺アンカー」と告げられ、親は緊張しすぎて吐きそうになる)で県大会決定しました。

メドレーリレーでは、目標を「東海大会」(県大会で決勝8位以内)としているそうなので、しっかり準備をして、2週間後の県大会で結果を残して欲しいです。



3階 稲葉 真弓

P.S. 東海大会の結果

・50m自由形

・100mバタフライ

8月末の全国大会出場決定！！

*うちの子は応援団長で出場します



食べ物レクリエーション いろいろ！

お好み焼きパーティー

◎この梅雨の季節、食品衛生については万全の注意を行っています

4階では利用者様たちとお好み焼きを作りました！！

スタッフで相談して、イカの天かすや桜エビ、ベーコン等をふんだんに使ったキャベツたっぷりのお好み焼きです。

普段お料理をする事が少なくなった利用者様ですが、いざ調理が始まるとさすがはベテランの皆さん、手際がいい！その手つきはスタッフよりとても上手でした。ホットプレートで生地を焼くと部屋中に美味しい匂いが広がります。ソースをかけて、鰹節や青のりをかけると本格的なお好み焼きの出来上がりです。外はカリッ！中はふっくらとても美味しく焼き上がりました。

利用者様も「美味しいねえ」と2〜3枚召し上がっていました。スタッフも一緒にいただきました。みんなで集まって一緒に作って食べる料理は、いつもよりさらに美味しく感じました。

4階 佐藤



4階



全種類少しずつ選ぶ方、好きな物をおかわりする方。いつもとは違うお昼ごはん。満腹！満足！！大好評でした。

2階 山木

2階



おやつ時間に焼きはまぐりと海鮮串焼き

ジュワジュワ～、パッカ～ン！

はまぐりが口を開ける瞬間の音です。本当にこんな音がしました(笑)。

朝、魚屋さんから届いた肉厚で立派なはまぐりでした。

えび・いか・野菜を串に刺し、炭火でタレをつけながら焼いた串焼きも召し上がれ！利用者様からは「久しぶりに食べておいしかった」「あさりよりかなり大きいね」「味もよし」とのお言葉をいただきました。

はまぐりの栄養(効能)

貧血予防・動脈硬化や高血圧予防・滋養強壮・ビタミンB12が豊富

通所



おやつバイキング

5階

6月21日(水) 3時のおやつ時間に
おやつバイキングを行いました。おやつを美味しく召し上がって頂くために、
バイキング前に体を動かすレクリエーションの風船パスとビーチボールサッカーでスタッフも参戦し盛り上がりました。そのあと、10種類程のおやつの中から
お好みのものを選んでいただき、お腹いっぱい召し上がられていました。
おかわりに来られる方もいたので「そんなに食べて大丈夫ですか？」と聞くと
「甘い物は別腹よ！」と笑顔で答えて下さいました。

5階 スタッフ



2階初のBBQ大会

この日、2階では初となるバーベキュー大会を行いました。

梅雨の季節・・・前日は電車も止まる程の大雨で、当日できるかどうか不安でしたが、雨は上がり、暑い程に。(私、晴れ女だったんだ)



フロアの食堂から見える
ベランダで、栄養科はじめ
他部署からの応援スタッフが
準備し、焼き始めるとフロア内においしそうないい
匂いが♡♡♡

「なんかもうお腹すいてきちゃった」「牛肉はあるの？」
と皆さんベランダを眺めています♪

今回は焼いた物を
並べて好きな物を取って
いくバイキング方式で行
いました。



もみもみシャーベット

6階

6月の利用者様2名のお誕生日会を開催
しました。この年(大正11年)に起こった出来事を調べ発表したり、写真入りの色紙を
プレゼントしたり、シャーベットを食べたりしてお誕生日をお祝いしました。このシャー
ベットがおいしく、(名付けてカルピスもみもみシャーベット)皆様おかわりされていま
した。食べ過ぎには注意！！お腹が緩くなるかも。

<カルピスもみもみシャーベットの作り方>

- ①フリーザーバッグにカルピス100cc、牛乳200ccを入れよく混ぜ混ぜする。
 - ②冷凍庫で3～4時間凍らせて、もみもみしてお好みの硬さにして器に盛りつける。
 - ③季節のフルーツをトッピングしてどうぞ。
- 今回は冷凍のいちご・ブルーベリー・マンゴー
種なしチェリー・みかん缶を試しました。

6階 菅原



大阪市立大学医学研究科のチームが、慢性閉塞性肺疾患(COPD)と筋肉から分泌されるホルモンの一種であるアイリシンの関連性を明らかにした。COPDは喫煙が主な原因の代表的な慢性呼吸器疾患の一つで、運動時の呼吸困難や慢性的な咳などが生じる。日本での死亡者数は毎年約1万5千人、患者数は500万人以上とされている。

チームがCOPD患者40人の血中アイリシン濃度と肺機能を検査したところ、アイリシン濃度が低いほどCOPDの症状が進む傾向にあること、そして身体活動性が高いほど血中アイリシン濃度も高くなる傾向にあることも明らかとなった。このことから、身体活動・運動がCOPDの予防や改善につながる可能性が示された。また、アイリシンを利用した治療薬開発にもつながると期待されている。

The Nutrition & Diet Newsより

熱中症予防~5つのポイント~

熱中症は応急処置の速さも大切ですが、やはり予防が最も重要です。

①気温・湿度のチェックをする

室内では、エアコン・扇風機・うちわ等で環境を整えましょう。

②こまめに水分補給をしましょう

目に見えない発汗でも水分を失いがちです。喉が渇く前に水分補給をしましょう。

③暑いなかでの無理な運動は避けましょう

適度に体を動かす程度にし、体調によっては運動は中止しましょう。

④熱を逃がすような服装を選びましょう

吸水性・速乾性の高い服を選び、屋外では、帽子・日傘で日差しを遮るようにしましょう。

⑤体調管理に気を付けて

疲労・寝不足・食生活の乱れに気を付け、万全な体調管理をしましょう。



通所クラブ活動報告



ねんどクラブ たい焼き 毎週火・水 だんだんおいしそうになっていくのが楽しいです。もっと大きなものを作りたくまりました。

青木 燐子様

今月の行事

- デイ かき氷を食べよう! 7/12(水) 7/13(木)
- お誕生日会 7/14(金)出張クレープ 7/15(土)コンサート
- 通所納涼祭 7/29(土) ゲーム&屋台
- 2階 津軽三味線演奏会 7/14(金)
- 3階 お誕生日会 7/31(月)
- 4階 かき氷を食べよう! 7/9(日)
- 5階 たなばたの会 7/4(火)
- 6階 BBQ大会 7/5(水)屋上でのバーベキュー



移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。

7月24日(月)

美容室「キャビィ」さんが各フロアまでカットに来ます。

7月14日(金) 21日(金)



ご希望の方は各フロアスタッフまで!!

いとうの杜新聞では、皆様のご意見や投稿など募集しております。皆様と一緒に楽しい紙面づくりをしていきたいと思っております。皆様のアイディアお待ちしております!

