

暑い日が続いていますね。熱中症が心配な季節です。通いの場ではこまめな水分補給を心がけています。ご自宅でも、空調管理と水分補給の声掛けをよろしくお願い致します。

～お知らせ～

※ 介護保険負担割合証が8月1日より新しくなっています。

8月中に原本をお持ち下さるよう、お願い申し上げます。

※ 8/23(水) 13:30～14:30 運営推進会議があります。

ご都合のつくご家族様は是非ご参加ください。

いきいき

NO.13 平成29年8月 **だより**

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地

芦湯に出掛けました！！
気持ちよかったですね（＾＾）



七夕は特別メニュー
でした！！



畑の野菜も大きく
育ってきました

7月の風景



牛乳かんを作りました



～介護者の心と体の健康づくり～

ご自宅での介護生活によって起こる身体の不調（頭痛、肩こり、熟睡できない、疲れやすい、腰痛、便秘など）やストレスによる精神的な不調（不安、イライラなど）に悩まされていませんか？ 介護ストレスへの対処法は**発想の転換**がキーポイントのようです。

介護士より



*不安やイライラ

⇒好きな音楽を聴いたり、お茶を飲むなど「五感」を刺激して気分転換を図りましょう。

*頭痛・肩こり

⇒軽いストレッチをして血液の流れをよくしましょう。体がほぐれると、心にもゆとりができます。

*熟睡できない

⇒入浴、運動、光などを利用して、「心地よく眠る・目覚める」を演出します。眠りは時間より「質」です。

*疲れやすい

⇒疲れはその日のうちにとりましょう。ストレッチや足裏マッサージは全身の疲労回復に最適です。

*腰痛・便秘

⇒日頃から腹筋や背筋を鍛えましょう。腰痛防止と共に便秘対策にもなります。



7月の風景



紙芝居、カルタ、ちぎり絵、
絵葉書作り、合唱・・・
毎日いろいろな活動を提案
しています



夏バテ予防レシピ

気温や湿度が高くなる夏は「からだがだるい」「食欲がわかない」などの不調を感じやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで、暑さに負けないからだづくりを目指しましょう。



焼きなすの煮浸し

作り方

- 1 生姜は皮つきのまますりおろします。
★の材料をあわせておきます。
- 2 茄子を1cm幅の斜め輪切りに切ります。フライパンにごま油を入れて熱し、茄子が重ならないように並べて、両面焼きます。
- 3 両面焼けたら、手順1の合わせためんつゆを加え、中弱火で煮立てます。煮立ったら弱火にし、1～2分煮込んだら火を止めて、茄子に味をしみ込ませます。
- 4 茄子をお皿に盛りつけ、小口切りに切った、ねぎを散らしてできあがりです

材 料（4人分）

茄子 3本
ごま油 大さじ1
★生姜のすりおろし 小さじ1
★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3
★水 200cc
ねぎ(小ねぎ等) 2本



～おいしくなるコツ～

めんつゆと水の割合はお好みで味を調整して下さい。
味が煮詰まってしまうので、あまり煮込み過ぎない様にし、火を止めて味をしみ込ませます。
温かいままでも美味しいですが、冷やして食べてもオススメです。

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念
目標

私たちはいつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します