

蒸し暑い日が多くなってきました。こまめに水分を摂り、脱水予防を心がけていきましょう！！

※新型コロナウイルスワクチン 4 回目接種のご案内が順次届いていると思います。あわら複合ケアサービスには抵抗力の落ちたご高齢の方も来られていらっしゃると思いますので、互いに感染しない・感染させないためにも、できるだけワクチンを接種していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

# いきいき

NO.72 令和4年7月 だより

あわら複合ケアサービス  
TEL:0776-77-2282  
直通:080-4361-4507  
住所:あわら市二面2丁目 302 番地  
ホームページ:www.naruz.jp/

お誕生会でプリンアラモードを作りました！！

プランターで育てている夏野菜の収穫をしました！！



フロア活動の様子です



北潟湖の花菖蒲を見に行きました！！



## 運営推進会議の報告

6/15(水)13:30 から、『令和4年度第2回地域密着型サービス運営推進会議』がありました。委員の方々に、あわら複合ケアサービスの現状報告をしたり、委員の方々からご意見を頂いたりしました。

【委員の方からのご質問】 『経管栄養』とはどのようなものですか？

【事業所の返答】 『胃ろう』とも呼ばれ、手術によりお腹から胃に小さな穴をあけ、チューブを通し、直接胃に水分や栄養を入れることができるものです。病気や加齢などにより口から食べることができなくなったときに、衰弱しないよう口以外から栄養を補給する方法の一つです。

## 夏の雑学・豆知識クイズ！！

今回は、暑さで鈍くなりがちな脳を活性化させるクイズです！！皆さん、楽しみながら解いてみてください。

**第1問** 夏の野菜「トマト」、どうすると美味しいトマトかわかるでしょうか？

- ① 水に浮くか・沈むか
- ② 持ってみて重いか軽い
- ③ ヘタの色

**第2問** キュウリは、90%以上何でできているのでしょうか？

- ① カルシウム
- ② ビタミン
- ③ 水分

**第3問** なすの原産地はどこでしょう？

- ① 日本
- ② 中国
- ③ インド

**第4問** 夏の風物詩、花火ですが日本で初めて観たのはだれでしょう？

- ① 徳川家康
- ② 織田信長
- ③ 豊臣秀吉

**第5問** 夏に風鈴をつるすのはなぜでしょう？

- ① チリーンという音で、虫よけのため
- ② 風鈴の影を楽しむため
- ③ 魔除(まよ)けのため

**第6問** ラジオ体操の振り付けはダレが決めたのでしょうか？

- ① 警察官
- ② 学校の先生
- ③ 郵便屋さん

**第7問** 梅雨の時期につるすてるてる坊主。てるてる坊主の性別は？

- ① 男性
- ② 女性
- ③ どちらでもない

**第8問** 7月7日は七夕ですが、笹に願い事をつるすのはなぜでしょうか？

- ① 笹は1日でとても空高く成長するから
- ② 笹の枝と枝の間が広く、つるしやすいから
- ③ 天まで届くくらい、いい香りだから

**第1問** ①水に浮くか・沈むか

水に入れると**糖度(とうど)**と**酸**が多く含まれていて、味が濃くておいしいのは沈み、糖度と酸が少ないトマトは浮かびます。

**第2問** ③水分

キュウリの**90%**は水分です！栄養価がほとんどない野菜なので、夏の日の水分補給にはいい食材です(^^)

**第3問** ③インド

原産地はインドです！シルクロードを通り中国に伝えられ、それが日本に伝わったと言われています。

**第4問** ①徳川家康

**イギリスの国王使節・ジョン・セーリス**が徳川家康に花火を披露したのが、最初だそうです！！

**第5問** ③魔除(まよ)けのため

昔は、**風が悪霊を運んできて病気になると**言われており、風鈴をつるすことで、音がなると悪霊が寄りつかなくなると考えられていました。

**第6問** ③郵便屋さん

**アメリカのラジオ体操**をヒントにして、郵便局員に振り付けを覚えてもらい、手紙とともに振り付けを人々に広めたそうです！

**第7問** ②女性

元は、中国で**掃晴嬢**と言われる**人形**といわれており、白い紙でできた女の子の体に、着物を着せて小さなホウキをつけて、軒先につるす習慣がありました。

**第8問** ①笹は1日でとても空高く成長するから

昔から神聖なものと考えられていて、笹は1日でとても高く成長することから、神様が降りてくる目印になると言われているそうです。

### ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- 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

