

7月に入りました。今月は1年遅れのオリンピックが開催されます。この1年は新型コロナウイルスのニュースばかりでしたので、この1ヶ月は一流選手を応援し、活躍を讃えることに熱中したいですね。

※暑くなってきましたので、薄手の衣類の準備をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症がまだ落ち着いていませんので、今年もお盆の帰省は自粛をお願いしたいと思います。ご家族・入居者様にはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。なお、**面会は可能**ですのでご利用ください(人数・時間制限あり)。**必ず事前にご予約をしてください。**

ともだより

NO.75 令和3年7月

グループホーム ともものいえ
あわら市二面2丁目 302 番地
TEL:0776-77-2261
直通:090-5681-3863
ホームページ:www.naruz.jp/



6月の活動として、カレーライスとサラダ作りに挑戦しました。
全員で分担して、材料を洗ったり切ったり調理したりしました。
男性の方々もとても上手でしたよ。
出来上がりもとてもおいしそうですね。



夏バテ予防のために～土用の丑の日～

2021年の「土用の丑の日」は、**7月28日(水)**。土用は季節ごとにあるのですが、夏の土用は体調を崩しやすい時期のため特に重要視され、土用といえば夏の土用を指すようになりました。この日は、ウナギや梅干しなど「**う**」の**つくもの**を食べて夏バテ予防をしましょう!!

●**ウナギ**:疲労回復に効くビタミンやエネルギー源となる脂質をたっぷり含む滋養に富んだ食材

●**梅干し**:クエン酸が疲れをとり、食欲を増進

●**うどん**:さっぱりとしてのど越しもよく、暑い日でも食べやすい

●**ウリ類**:キュウリ、スイカ、カボチャ、トウガン、ゴーヤなど

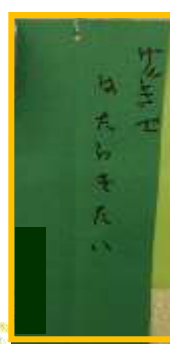
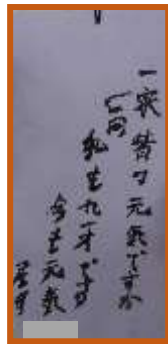
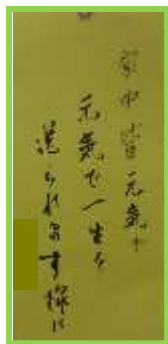
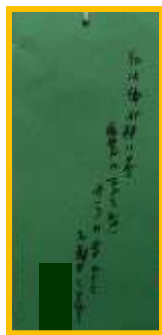
ウリ類は夏が旬で栄養価が高く、体の熱をとったり、利尿作用で体内バランスを整えたりも

●**土用餅**:あんころ餅のこと。これを食べると、暑さに負けず無病息災で過ごせるといわれている

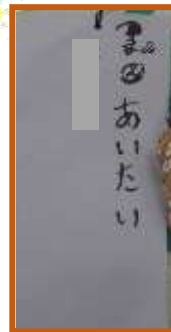
●**土用しじみ**:栄養価が高く、肝臓の働きを助けることから「土用しじみは腹薬」といわれている

●**土用卵**:土用に産み落とされた卵のこと。ウナギ同様、精がつくとされる





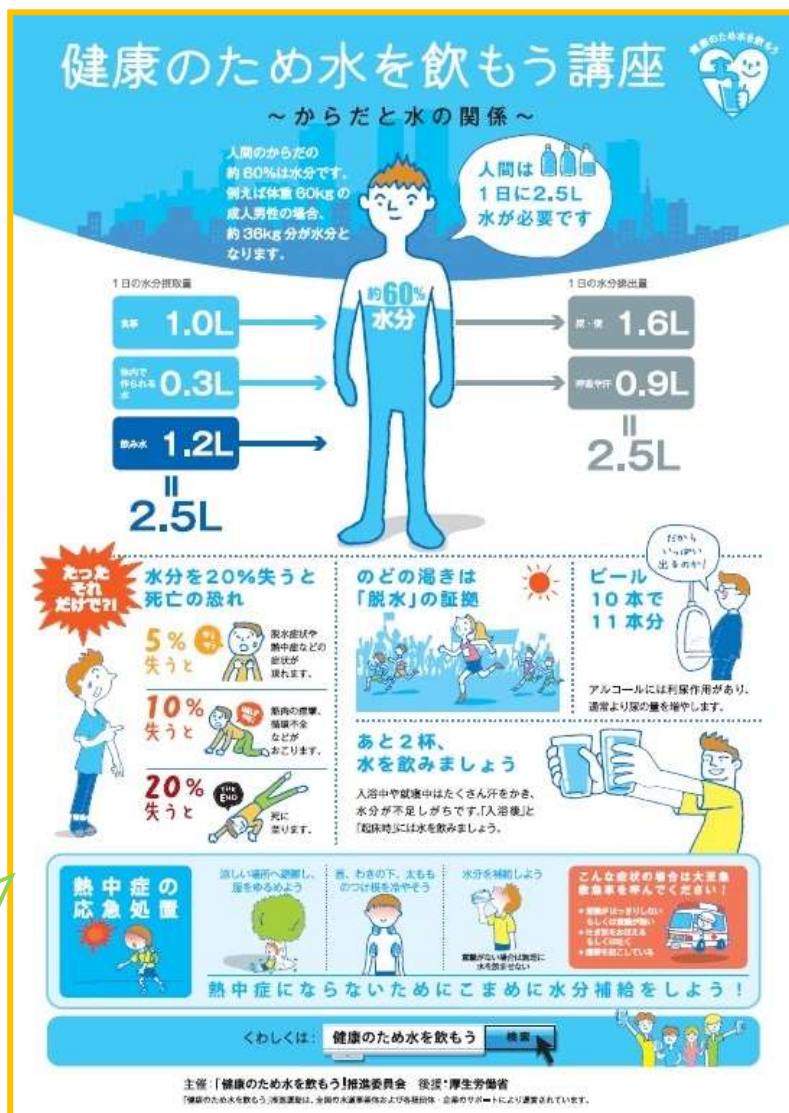
七夕が近いので、短冊に願い事を書きました。みんなの願い事が叶うといいですね。



6月誕生日の方をロールケーキでお祝いしました！！



熱中症や脱水に注意が必要な季節になってきました。喉が渴いたと感じる前に、こまめに少量ずつの水分を摂ることが重要です。ご家族の皆様も、ご注意くださいね。



★グループホームとものいえの精神★

- 理念 安心・楽しみ・笑顔のある第二の我が家
- 目標
- ・ 安全に配慮し、家庭的で落ち着いた生活を送れるよう支援します
 - ・ 真剣に傾聴し、お一人おひとりの楽しみのもてる生活を支えます
 - ・ あたたかい気持ちと笑顔で接し、信頼関係を築きます

今月の行事

外出行事