



# ふれあい



第17号

グループホーム上尾  
平成26年7月吉日

梅雨も明けると、暑い夏がやってきます。熱中症には気をつけましょう。

5月

「母の日会」…5/24にご家族様もご招待して母の日会を行いました。  
フラダンスのボランティアの皆さんが来て下さいました。



最後は皆さんも一緒に踊りました。



お母さん  
ありがとう!



お昼はバイキング形式でした♪



ハイポーズ!!



6月

各階で「おやつ会」を行ないました。あんみつの上に好きなアイスやフルーツを乗せ、みんなで食べました。



みなさん  
甘いものだ〜い好き

## 6/27に運営推進会議、消防訓練を行いました。

今回は夜間想定避難誘導訓練を行い、誘導の順番や避難方法等を再確認しました。



ワールドカップ！がんばれ！ニッポン！！  
サッカー好きな職員と一緒に日本の試合を応援しました。顔には日本の国旗！！



## ～豆知識～夏野菜を美味しく食べましょう！

夏野菜が沢山実る時期となりました。ホームの農園でもきゅうり・トマト・なす・ピーマンが実っています。今回は夏野菜を代表して「きゅうり」についてお話します。



きゅうりは「世界一栄養が少ない果実」としてギネスに認定されているほどです。

### ～きゅうりの主な栄養と効能～

#### ●βカロテン

淡色野菜ですが、表皮のグリーンにはβカロテンが含まれています。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

#### ●カリウムを含んでいます

カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的だと言う事です。

#### ●身体を冷やす働き

きゅうりには身体を冷やす働きがあると言われ、薬膳料理でも用いられます。暑い夏が旬だけに、熱くほてった身体を冷ますのにきゅうりが役立つと言うわけです。

### ～職員紹介～

6/11から入職した「倉林綾子」さんです。1階にて勤務しています。



がんばります！

若くてフレッシュなパワーで周りを明るく楽しくしてくれます♪

### 編集後記

そろそろ梅雨明け間近です。だんだんと蒸し暑い日々が増えてきています。今年の夏もどうやら猛暑とか・・・体調には気をつけたいです。もちろん、入居者様も熱中症や脱水、夏風邪など体調管理には十分気をつけて参ります。その中でも楽しい毎日が送られるようにイベントやレクリエーションなど充実させていきたいと考えております。今後ともよろしくお願い致します。 深谷