

ふれあい

第16回
グループホーム北本

平成26年7月

～防災訓練～



グループホームデイサービス合同の防災訓練を行いました。訓練を終え消防署の方からのご講評や、また防災訓練の大切さについてのお話を聞き、有意義な訓練となりました。この感覚を忘れずに、万が一の時に大切な命を守るため、活かしたいと思います。また今回も民生委員の方々も参加してくださいました。本当にありがとうございました。



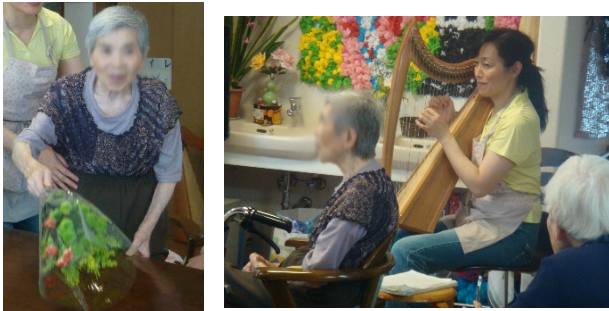
～七夕見学～

菖蒲のモラージュへ、七夕見学に行ってきました。大きな七夕飾りの下で記念撮影！



誕生日会

～外食会 etc...～



ハープの演奏や歌でお誕生日を祝いました。
お誕生日おめでとうございます！



～家庭菜園～



庭の畑で採れたじゃが芋を皆で収穫し
蒸かして美味しくいただきました。



第46回 運営推進委員会

平成 26 年 6/19 に開催されました。

- ① 合同作品展の結果について
- ② 家族会の結果について
- ③ 防災訓練について
- ④ 諸報告

主にグループホームとデイサービスでの合同防災訓練に対する話し合いと、今後の行事や家族会の報告などを話し合いました。

※次回会議は平成 26 年 8 月 27 日(水)

13:30～

～緑のシェードにもなるゴーヤ～

節電への取り組みが日常的になりつつある昨今、日除けのためにツル性植物を育てていらっしゃる方も多いでしょう。中でも人気の高いのは、ゴーヤ。日除けとしてだけでなく、実を収穫して食べられるのがその理由です。

苦瓜（にがうり）の別名を持つようにゴーヤには独特の苦みがありますが、この苦味はモモルデシンという成分。胃液の分泌を促して食欲を増進させ、肝機能を高め、血糖値を下げる効果があるといわれます。またビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなども豊富で、そのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特長。夏バテ解消にはうってつけの野菜といえそうです。豆腐や豚肉と炒めるゴーヤチャンプルがよく知られていますが、酢の物、天麩羅、ジュース、ゴーヤ茶など、メニューはいろいろ。実の3倍以上のビタミンCが含まれているという「ワタ（中心のふわふわした白い部分）」の天麩羅も、おいしいそうです。

苦味が苦手な場合は、軽く塩もみするか熱湯をくぐらせる、あるいはさっと茹でるとよいでしょう。