



夏祭りのお知らせ

今年も夏祭りの季節が近づいて参りました。今年は8月21日(土)に開催し、屋台風のお食事、供養盆踊り、花火大会等の催し物を考えております。夏祭りのご家族様へのお食事につきましては無料でご提供させて頂いておりますが、数の関係上、事前に出席するご家族様の人数をご確認させて頂いております。出席人数に変更等ございましたらお電話でも構いませんのでご連絡頂けますようお願い致します。また、夏祭り当日には入所者の皆様で浴衣をお持ちの方につきましては着用して頂くと考えております。ご自宅に浴衣がございましたら是非お持ち頂けますよう併せてお願い致します。

【去年の写真】



なま物のお持ち込みについて(お願い)

暖かくなり、食中毒の発生が危惧される季節となりました。当園におきましても食中毒については大変な問題であると捉えており、発生を予防するため全力を尽くしているところであります。つきましては、ご家族様、面会者様におきましても以下の点にご留意頂き、食中毒予防にご協力頂けますようお願い致します。

○なま物の持ち込みにつきましては**原則お断り**しております。

○どうしてもお持ち込みを行いたい場合には**事務室に必ず**お知らせ下さい。

7月7日、そうめん流しを行いました！！

7月7日、毎年恒例のそうめん流しを行いました。天候にも恵まれ、盛大に開催することが出来ました。入所者の皆様も流れてくるそうめんを一生懸命箸ですくい、とても楽しそうな様子でした。



第5回 上田介護チーフを紹介します☆



名前: 上田亜由美
職種: 1階介護チーフ

- ◆好きな食べ物は？
鶏肉料理、もも
- ◆休日の過ごし方は？
サッカー観戦！よく大分トリニータの試合に行ってます！！
- ◆自分を動物で表すと・・・？
考えたのですが、中々思い当たらず、職場の仲間に聞くとモモンガとのことでした・・・
- ◆一言お願いします
利用者様が明るく楽しい毎日が過ごせるようなユニットを目指して頑張りますのでよろしくお願いします！！



モモンガ

梅干し・梅酒作り

今年も借楽園内にたくさんの梅が生りました。梅は梅干しにしたり、梅酒にしたりといろんな用途で使うことが出来、体にも良いと言われております。今年もみんなでおいしい梅干しや梅酒を作ることができました。



【梅にはクエン酸という成分が多く含まれています。クエン酸とはどのような成分でしょうか？】

☆ **クエン酸**・・・クエン酸は梅の主成分であり体内で様々な活躍をします。

- 1. 疲労回復と老化防止**
体内のエネルギー代謝がうまくいかないと、栄養素の不完全燃焼から疲れ、肩コリや細胞の老化、動脈硬化等の成人病の原因となる乳酸という毒素が発生します。クエン酸はこのエネルギー代謝をスムーズにして、体内の乳酸を燃焼させ、老廃物がたまるのを防ぎます。その結果、疲れが取れ、老化の予防になるのです。
- 2. 便秘を解消**
クエン酸はその酸味によって食欲を増進させ、唾液や胃液その他の消化酵素の分泌を高め、消化吸収を助け、さらに胃腸のぜん動運動を活発にして便通をよくします。
- 3. カルシウム不足を助ける**
日本の土壌には、もともとカルシウムが少ないため、伝統的に日本人はカルシウム不足と言われています。また、カルシウムは摂取しても吸収効率が悪いので体になかなか定着しません。しかし、クエン酸がカルシウムと結びつくと、カルシウムの吸収率が良くなり、カルシウムが骨から持ち出されるのを防ぐと言われています。梅を毎日食べると、体内でのカルシウム定着率が高まるということですね。

新入職員紹介



名前: 足立沙希子
職種: 管理栄養士

借楽園で働くこととなりました足立沙希子です！まだまだ未熟ですがよろしくお願致します！

えんちゃんも暑さにバテ気味です。



皆様も熱中症にはくれぐれもお気を付け下さい。

