

カトレア神戸

〒651-1147
神戸市北区松宮台1丁目37-2
TEL 078-593-0001
FAX 078-593-0008
社会福祉法人 まなの会
ケアハウス カトレア神戸

梅雨明け前の天候不順の日が続いております。この時期は体調を崩しやすい頃でもあります。皆さまお元気にお過ごしでしょうか？今号では 外出行事の様子を中心に ご報告させていただきます。

CONCERTO

神戸ハーバーランドにある

コンチェルトという船に乗ってきました！

雲がほとんどない穏やかな晴天に恵まれ、ハーバーランドから明石海峡大橋に向け出港。船内のレストランにてピアノとヴァイオリンの美しい生の音色を聴きながら、まずは優雅にティータイム。「この船は初めて」「よく船に乗って食事をしたの。懐かしいわ」「あそこは〇〇ね」「元気な時はよくあそこ行ったわ」(今でも皆さまとってもお元気です)などお話にも花が咲き…その後デッキに上がって心地よい潮風を感じながら景色を楽しまれたり、コンチェルトのカメラマンに写真を撮ってもらったり☆1時間程のクルーズ。最初はお疲れにならないか心配していましたが、皆さま「もっと乗っていたい！」「また来たい」と楽しんでいただけた様子でホッと一安心。

豆知識がひとつ…写真では分かりませんが水平線の上に薄っすら黄色のラインのようなものがかかっており、不思議に思っていると…これはなんと中国大陸からの黄砂だそうです！



しあわせの村に2日間に分けて喫茶外出に行ってきました。いつもは午後に行くことが多いのですが、午前中もゆったりしていてオススメです☆

馬事公苑では馬術の練習中で

馬上豊かに歩行や、駆け足もお見事でした。この時期が盛りの紫陽花もあでやかでしたが、あちこちにキンポウゲの花が風で揺れているのがさわやかでした。

散策後にはたんぽぽの家でお茶タイム。

コーヒーやジュースなど、皆さまお好きな飲物を飲んで、ゆったりとした外出を楽しんでおられました。皆さま素敵な笑顔でした！

CAFE



夏バテ対策

夏バテとは・・・高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称

主な自覚症状は「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」

など高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自立神経がフル稼働することで疲弊し自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。

対策のポイント

◎不足しがちな水分をしっかりと補給すること

☆喉の渇きを感じる前の「早め・小まめ」の水分補給！

◎ぐっすり眠ってカラダを休めること

☆室内の温度は約28度 湿度50～60%を目安にエアコンや扇風機も活用

◎軽い運動をして発汗能力を高めること

☆人は発汗で温度調節をしているため 汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。

軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギングなどを15～20分。

◎栄養バランスの良い食事をとること

☆たんぱく質とビタミン・ミネラルをバランスよく
ビタミンB群でスタミナアップ！

(豚肉やレバー・うなぎ・かつお・まぐろ・大豆製品・
にんにく・ねぎ)



しっかり
予防しましょ



看護スタッフ



職員紹介

介護スタッフの■■ ■■です。

4月に入職しました。

趣味はドライブ。休みのたびに色々なところに出かけてリフレッシュしています。車が好きで自慢は今の車に乗り換えてから 小さな傷もつけてないこと。

まだ慣れないことも多いですが精一杯頑張りますのでよろしく願いたします。

リーダー陣から「めげない人」と評判(?)です(ω)



お出かけスポット

以前 外出行事でも行ったことのある須磨離宮公園。近場で 四季折々色々な植物がたくさんで 季節に合わせたイベントもありのんびり散策ができます。

写真は5月に介護リーダーの一人が行った際に撮影したバラです。飲食スペースも充実。「バラを眺めながらのビールも最高！」だそうですヨ。皆さまも是非☆



おまけ

世界一 栄養がない野菜と言われてきたきゅうりは夏には欠かせない野菜です。95%が水分なのでカラダを冷やす働きもあり ビタミンB群やミネラルもバランスよく含まれている夏バテ防止パワー満載の野菜☆生もいいですが 温かいきゅうりスープもおすすめです。きゅうりを2cmの輪切りにして出汁で軟らかくなるまで煮て⇒豚ばら肉・ネギなど好きな野菜を入れます。⇒火が通ったらめんつゆで味を調べて出来上がり！食べる時にお好みですりおろし生姜を加えてどうぞ！
(●家の夏の定番メニューです)



今後の行事予定

7月24日 流しそうめん

8月21日 夏祭り

など季節定番行事の他・・・かき氷会や買い物ツアーなどを企画中です。

月初にクラブ活動予定等をあわせてブログに掲載しておりますので そちらもぜひご覧下さいませ。