

## さくらの里だより

皆さまこんにちは！連日、暑い日が続いております。今年は梅雨が長くスッキリしない日が続きましてようやく夏本番となってまいりました。夏野菜が美味しく毎日の食卓に並んでいると思いますが、夏野菜は緑黄色野菜が多く、夏バテに効果があって栄養価が高いものが多いそうです。夏に不足がちになるビタミン類やミネラルなどの栄養素を含んでおり、熱中症予防にもなります。私はキュウリが大好きで毎日食べております。皆さまも今が旬の野菜を沢山食べて夏に負けない体をつくってください。それでは今回もさくらの里の近況を報告させていただきます。（ミウラ）



## 夏の風物詩！！流しそうめんを開催しました！！ 特養

7月の下旬に毎年恒例の流しそうめんを開催しました。

前日、ユニットに竹を設置すると「明日は流しそうめんだね。」と皆様楽しそうにしていました。そして、当日！そうめんを流す前から各々の場所で箸を持ち今か今かと待ちきれない様子で、スタッフに声をかけられている方もおられました。

デザートには桃やゼリー、アイス等を食べ、そうめん以外にも楽しむことができました。皆様の笑顔がキラキラ輝いていました。

いよいよ夏本番ですね。入居者様の体調に気をつけながら、今後、季節を感じて頂けるようなイベントを企画していきたいと思います。（ミカ）



## 七夕 ケアハウス



7月7日は七夕の日、ご利用者の皆様に願い事を書きました。はじめは遠慮をされていましたが、「おいしいものが食べたい」「踊りを踊りたい」中には「若返りたい！！」といった願い事も書かれておりました。一番多かったのは「元気に過ごしたい」という願い事でした。これは、私たち職員の願いでもあります。

7月は雨が続き、外の散歩もできない日々が続いていました。ご利用者様も「今年はずいぶん降るねえ」と話される方もおられました。その分、ロビーにてお話をされたり、施設内の散歩をして過ごされるなど思い思いの生活をしています。少しでもご利用者の皆様に快適に過ごしていくことができますよう努めて参りたいと思っています。(ニゴリヌマ)

## 元町一区パークゴルフ大会！！

7月19日(日)、栗原市パークゴルフ協会河川敷コースにて、元町一区が主催するパークゴルフ大会が開催され、さくらの里でも有志5名が優勝を目指し参加してきました！今回で3回目となるこの大会は、元町一区のみなさん方が親睦を深めるため、毎年7月に開催されている恒例の行事です。当日は天候が心配される中での開催でしたが、プレー中は晴天に恵まれ皆さん和気あいあいと交流しながら、全18ホールを楽しみました。元町一区のみなさん、本当にお世話になりました。来年こそは優勝します(笑) (サトウ)



## 「きれいな心は美しい環境で育つ」をモットーに

7月22日(水)今年も環境委員会が中心となり、敷地内の除草作業を職員みんなで行いました！みなさんお疲れさまでした(ノゾミ)



## 七夕飾りづくり お祭り デイサービス

7月と言えば七夕!!今年も短冊に願いごとを書き笹の葉に飾り付けを行いました。家族のこと、自分のこと、世の中のこと、などなどたくさんの願いごとが書かれておりました。また、ご利用者様にご協力いただきながら風物詩である仙台七夕の様な吹き流し作りも行いました。仙台七夕に負けずとも劣らず見事な吹き流しが完成いたしました♪お陰様でホール内を鮮やかにしていただき、窓際に飾っているので風が入ると奇麗に揺られ暑い日でも涼しさを感じることができます。8月まで飾らせていただこうと思います。(ミウラ)



## 毎年恒例流しそうめん

## ショートステイ

「ほら、流れたよー。」の声から始まった流しそうめん。7月23日(木)はとっても暑くてそうめん日和でした。通常の食事では食の進みが悪い方もそうめんが流れて来ると自分の箸を笹竹の中に入れて口に運ばれていました。「うめえ。外で食べると違うね。食が進むね。」とお腹いっぱい召し上がられていました。

そうめんの後に流したゼリーも皆さんのすくう手が止まりませんでした。いつもと違う食事にとっても満足されていたようでした。後日、別ユニットではあいにくの雨模様の為屋内での開催となりました。職員手作りの七夕飾りを眺めながら皆さん美味しそうに食べられていました。来年も皆さん参加してくださいね。(エリカ)



## 湿気が多く、熱いこの時期は 脱水に気を付けましょう！！

脱水になりかけている**隠れ脱水**に注意！唇や皮膚がかさつく頭がぼーっとする、喉が渇く、汗を大量にかく、集中力が低下する、立ちくらみがする等高齢者や子供は自覚できないことが多いので周囲の人が気にかけてあげましょう。こまめな水分補給が難しい時は、食事（味噌汁、スープ等）や水分の多い果物でも水分補給ができます（スガワラ）

### 職員紹介



名前 千葉 歩 (チバ アユミ)  
部署 さくらの里若柳ショートステイ  
職名 相談員  
趣味 宝くじ (全然当たらないですが・・・)  
特技 遅く寝ても早く起きれる事・正座

#### ★一言メッセージ★

ご利用時、皆さんとお話出来ることを楽しみにしています。

これからも元気な笑顔を見せてくださいね！！



名前 菊田 みわ子 (キクタ ミワコ)  
部署 特別養護老人ホームさくらの里若柳  
職名 副主任介護員  
趣味 DVD鑑賞  
特技 生野菜をたくさん食べる

#### ★一言メッセージ★

利用者の方との外出を楽しみにしています。

外出先でのソフトクリームの味は格別です！！

コロナウイルス感染の収束を願い、また皆様と外出できる日常が早く戻ってきますように・・・

### ☆編集後記☆ 今回はあいさつ文の補足です！！

キュウリは栄養がないと言われますが他の野菜より最もカロリーが低いで、ビタミンやカリウムなどしっかり栄養はありますよ。暑い日は体を冷やす効果もあるのでいっぱい食べてダイエットに励もうと思います。(ユイ)

