



高喜苑便り

2020

8

Aug

編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目 51-10
 電話 099-284-8250(代) URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

第 109 号

おいしく食べて元気に夏を過ごしましょう！

2020 年の夏は新型コロナウイルスの影響で東京オリンピックをはじめ、楽しみにしていた郷土鹿児島のおぎおんさあとサマーナイト花火大会も早々に中止が決まってしまいました。こんな時は夏のカラフルな旬野菜で食卓を彩り元気をだしましょう。

夏野菜には水分とカリウムが多く含まれており、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体内の温度を下げる効果が期待できます。また、種々のビタミンが体調を整え、抗酸化ビタミンは体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果があります。

夏野菜の効果としては ①夏バテ予防 ②熱中症予防 ③むくみ予防 ④紫外線対策 ⑤整腸作用があげられます。主な夏野菜とその効能を紹介いたしますので参考になさってください。そしてしっかり食べて元気にお過ごしください。

	主な栄養と働き
キュウリ	水分とカリウムが豊富。酢と一緒に摂るとビタミン C が効率よくとれる。
トマト	ビタミン C、E、カロチンが豊富。赤色素リコピンは老化防止とがん予防。
カボチャ	三大抗酸化作用。栄養豊富で免疫力アップ。
茄子	水分が多く利尿作用あり。皮には動脈硬化予防と抗がん作用。
ピーマン	ビタミン C が豊富で抗酸化作用がある。
枝豆	カリウムとタンパク質が多い。
トウモロコシ	食物繊維とビタミンが豊富。疲労回復と便秘に効果あり。
オクラ	ネバネバ成分に整腸作用あり。
ゴーヤ	ビタミン C が豊富。ミネラルも多く浮腫み解消によい。
モロヘイヤ	カロチンやビタミンがとても多い。野菜の王様といわれる。

8月

行事予定表

済生会鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※GHハイランド(グループホーム武岡ハイランド) ※GH5丁目(グループホーム武岡5丁目) ※武デイ(武岡台デイサービスセンター)						1 武デイ：風船出し 武デイ：数字ならべ
2 武デイ：つまようじ小物入れ	3 武デイ：タルでお手玉 武デイ：つまようじ小物入れ	4 武デイ：赤青ゲーム 武デイ：言葉探しゲーム	5 武デイ：ビリヤード 武デイ：金魚飾り	6 武デイ：ゲートボール 武デイ：金魚飾り	7 武デイ：ボール取り競争 武デイ：柊 ケアハウス：カラオケ倶楽部	8 武デイ：ラーメンリレー 武デイ：スイカBOX ケアハウス：美術倶楽部 特養：夏祭り
9 武デイ：数字ならべ GHハイランド：誕生会	10 武デイ：佯々釣り 武デイ：スイカBOX	11 武デイ：タルでお手玉 武デイ：紙コップ風鈴 ケアハウス：ボードゲーム倶楽部	12 武デイ：赤青ゲーム 武デイ：紙コップ風鈴 ケアハウス：抹茶倶楽部	13 武デイ：ビリヤード 武デイ：言葉探しゲーム GHハイランド：誕生会	14 武デイ：夏祭りゲーム 武デイ：花火の壁掛け	15 武デイ：夏祭りゲーム 武デイ：花火の壁掛け
16 武デイ：夏祭りゲーム	17 武デイ：風船出し 武デイ：ささみときゅうりの酢の物	18 武デイ：佯々釣り 武デイ：ささみときゅうりの酢の物 ケアハウス：映画倶楽部	19 武デイ：ゲートボール 武デイ：バナジューズ&フレンチトースト	20 武デイ：ボール取り競争 武デイ：バナジューズ&フレンチトースト	21 武デイ：ラーメンリレー 武デイ：ミニピザ ケアハウス：カラオケ倶楽部 GH5丁目：夏祭り	22 武デイ：タルでお手玉 武デイ：ミニピザ ケアハウス：美術倶楽部
23 武デイ：残暑絵手紙	24 武デイ：ビリヤード 武デイ：言葉探しゲーム ケアハウス：誕生会	25 武デイ：風船出し 武デイ：残暑絵手紙 ケアハウス：ボードゲーム倶楽部	26 武デイ：佯々釣り 武デイ：柊 ケアハウス：抹茶倶楽部	27 武デイ：赤青ゲーム 武デイ：秋の封筒	28 武デイ：ゲートボール 武デイ：秋の封筒	29 武デイ：ボール取り競争 武デイ：カレンダー
30 武デイ：カレンダー	31 武デイ：ラーメンリレー 武デイ：カレンダー	☆武岡台デイサービスセンター パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています！ ☆GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています！				

～食中毒に注意！！～

5月終わりに梅雨入りし、7月には鹿児島、熊本で記録的な豪雨と水害をもたらした梅雨の長雨ですが、気温や湿度が上がってくると心配になるのが食中毒です。

グループホームでは、食中毒に十分に注意を払い調理を行っています。

食中毒の予防は、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことです。具体的には、

1. 付けない…手洗いの徹底、調理器具を使用のたびに洗う
2. 増やさない…冷蔵庫に保存して早めに食べる
3. やっつける…加熱処理で殺菌する

以上の事に注意し、安心・安全な食事の提供に努めています。

今年は新型コロナウイルスや大雨による災害、食中毒や熱中症など心配事が尽きませんが、一致団結して困難を乗り越えていきましょう。

グループホーム武岡ハイランド

熱中症対策＜手作りドリンク＞

8月に入り猛暑日が続くようになりました。新型コロナウイルス感染症予防のためマスクをする機会が増え、ますます暑さを感じているのではないのでしょうか？この暑い夏を乗り切るために熱中症対策も欠かせません。そんな時に有効なのが熱中症対策ドリンクです。

特に有名なのが経口補水液「OS-1」ですが、人によっては飲みにくさを感じるかもしれません。熱中症対策で必要なのは、「水分」「塩分」「カリウム」「マグネシウム」「カルシウム」等のミネラル類です。簡単なのは市販のスポーツドリンクですが、今年は手作り飲料を試してはいかがでしょうか？「水又は炭酸水」＋「レモン」＋「塩」を作りたい分で適量用意します。水でキレイに洗って輪切りにしたレモンをつけ、塩を少々入れるだけです。味が自分の好みに作れるのが嬉しいですよ。また、「ミネラル麦茶」やたんぱく質を含む「牛乳」も有効だそうです。まだまだ猛暑日が続きます。日頃から上手な水分補給を心がけて、せっかくの夏を楽しめるようにしましょう。

ホームヘルプステーション高喜苑