

コミ美だより

第136号

平成25年8月1日

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

暑い日が続いていますね。

皆さんは施設の中庭をご覧になったことがありますか？中庭はたくさんの植物が育っていますが、その中でも特に注目を浴びているのがパッションフルーツです！

まずは下の写真！パッションフルーツの花です。和名は時計草（トケイソウ）と言われ、時計に見えるということから名づけられたそうです。中心部が時計の針のようだからでしょうかね。



上の写真はパッションフルーツの実です。パッションフルーツの本場はブラジルで「マラクジャ」と呼ばれています。

内部は小さくて堅い種を多く含む黄色いゼリー状の果肉と果汁があるとのこと。

今後が楽しみです♪



緑のカーテン

施設の中庭では緑のカーテンを育成中！順調に育っており、左上の写真は6月18日のもの右上の写真は7月8日の写真です。

右の写真は緑のカーテンに咲いているアサガオです♪



施設の中庭も今年はリニューアル！以前は水はけが悪く、雨が降ると水たまりができていたのですが、現在は左の写真のようにリニューアルしました！見た目も素敵になりましたね☆

濱本作業療法士の

ハビリ豆知識

今回のテーマは『水分と運動』についてです。

暑い夏は、何かと外に出る機会が多くなる時期でもあり、「脱水」という言葉を耳にする機会も多い時期ですね。ですから、水分補給には気をつけている方も多いかもしれませんが、しかし、一度に沢山の水分をとると、腎臓に負担がかかり、体内の老廃物が処理しきれなくなり、体調を崩しかねませんので、水分の取り方には十分注意して運動を行ってほしいと思います。運動時はスポーツドリンクのように塩分と糖分を含む飲み物が最適です。(普段の水分は水やお茶が望ましいです。)また、こまめに水分を取ることをこころがけることが必要で、1回200ml(コップ1杯)程度を何度かに分けて飲む事が望ましいといわれています。

適度な水分をとって、**適度な**運動を続けて行い、この暑い夏を乗り切っていきましょう！！



ようちえんじ 慰安訪問

7月3日にアカシア幼稚園の園児たちによる慰安訪問がありました！！

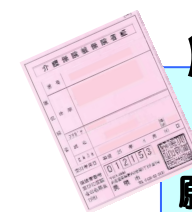
大きなあいさつから始まり、お遊戯や手遊びうたのプレゼントをいただき、利用者の皆さんは顔をほころばせて喜ばれていました♪

8月の行事

<入所者対象>

岩見沢パラ園見学

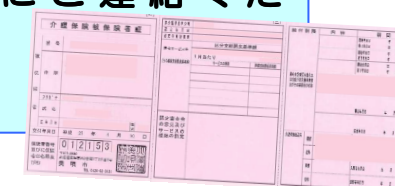
8月26日～30日



介護保険証について

入所者のご家族の方へお願いです。介護保険証がお手元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されますようお願い致します。

更新に関しては、代行申請させていただいております。ご家族の方で立会いを希望されら方いらっしゃいましたらお早めにご連絡ください。



7月はメロン
を食べていた
だ
きました！



茶話会