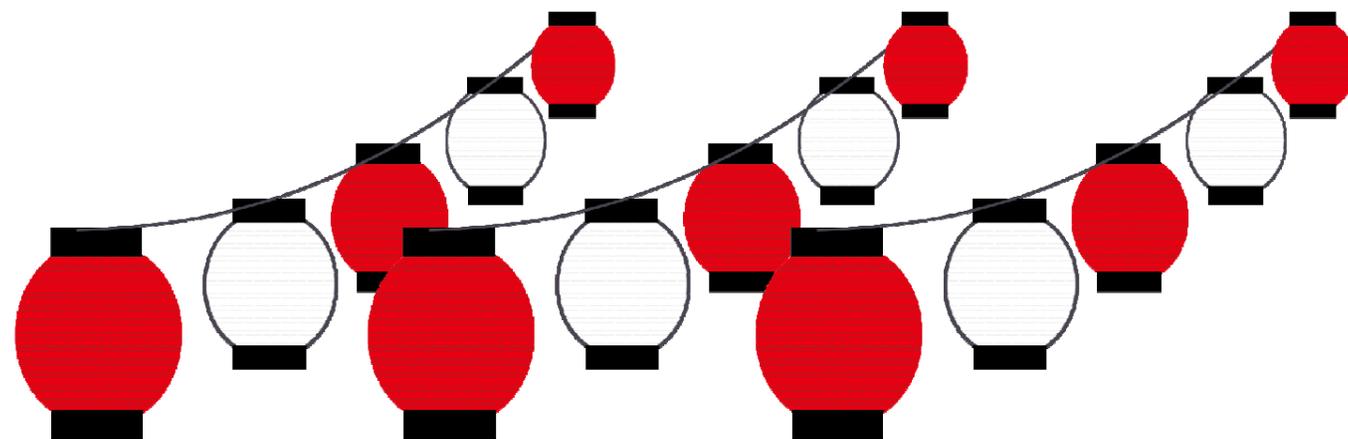


コミ美たよ!

第148号

平成26年8月7日

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



入所夏祭り風景



入所の夏祭りは7月27日に開催！当日はあいにくの雨でしたが、たくさんのご家族の方も来られ、盛り上がりは最高潮！皆さん笑顔でした★



飾りつけ



おやつはプリン・アラモードです！

通所夏祭り風景

通所では7月20日から26日まで夏祭りを開催！下の写真はシエル・クレールの皆さんによる演奏です♪

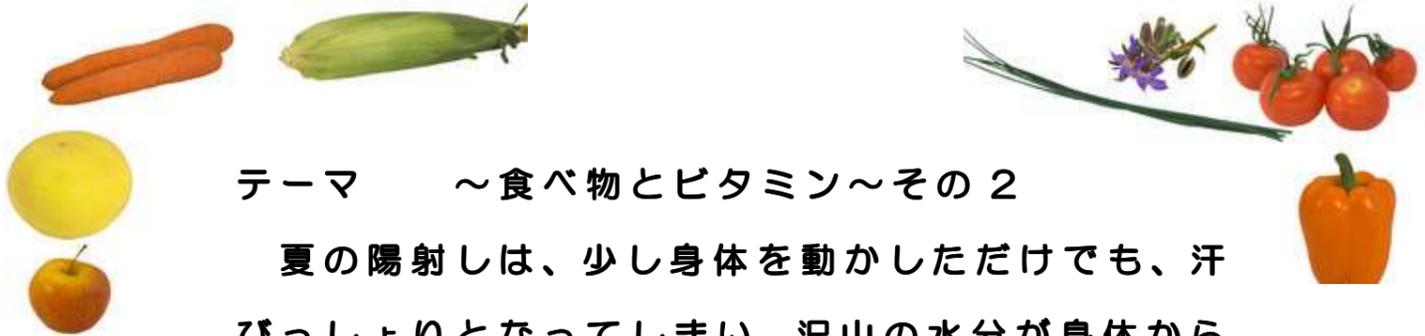


通所・入所夏祭り2014

食事と健康

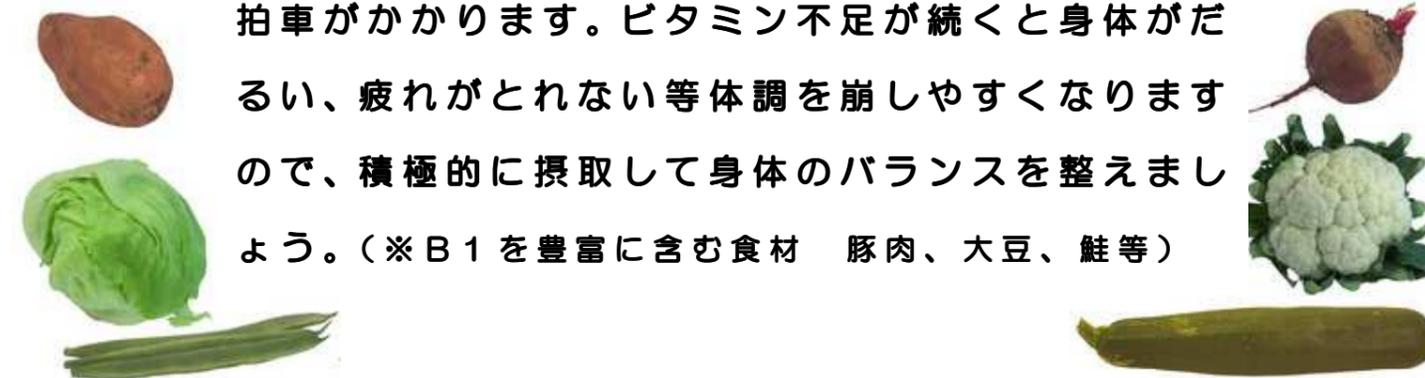
佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ



テーマ ～食べ物とビタミン～その2

夏の陽射しは、少し身体を動かしただけでも、汗びっしょりとなってしまい、沢山の水分が身体から失われてしまいます。汗は体の体温調節を司り、気温が高くてても体温が一定に保てるように調節してくれる重要な役割がありますが、注意が必要なのは、汗として水分が失われる時、体内の水溶性ビタミン（ビタミンB群、C等）やミネラル等の成分も汗と一緒に排出されてしまうことです。食生活においても、夏はジュースや氷菓子等を摂取する機会が多く、体内では糖質（砂糖等）を燃焼する時、ビタミンB1が多量に消費されるため、ビタミン不足に拍車がかかります。ビタミン不足が続くと身体がだるい、疲れがとれない等体調を崩しやすくなりますので、積極的に摂取して身体のバランスを整えましょう。（※B1を豊富に含む食材 豚肉、大豆、鮭等）



ぞうきん 寄贈

通所を利用されている方が一所懸命に作られたぞうきんを、市内の小中学校に配付していただくために美唄市教育委員会を訪問しました。

利用者の方は非常に緊張されました。



茶話会

7月の茶話会は「夏」ということで、あんみつでした。冷たいものを食べ、少しは涼んでいただけではないでしょうか☆

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る方がいらっしゃいましたらお早めにご連絡ください。

