

あおやま通信

今年は雨の少ない梅雨となりましたが、思い出してみれば昨年もあり雨が降らない梅雨だったように思われます。いま、施設内ではサッカーW杯の映像が各ユニットやリビングに映っている事が多いのですが、なかなか馴染みがないせいか「野球が見たい」「相撲が見たい」「甲子園はまだか」という声が聞かれています。やはり高齢者の方々の大半は「スポーツ=野球・相撲」というのを職員一同、実感しております。

～消防訓練～

年2回行うように定められている「消防訓練」を6月25日に行いました。訓練は3月に一度行っていますが、今年度に入ってから1回目の訓練となります。

今回は消防署より機材の貸与と、署員立ち会いのもと行いました。



火災発生でも、本当に火災を発生させるわけにいかないの…



火災発生報告するも、後ろから監督されているので焦ってます



初期消火開始！！



避難誘導を行い



結果報告

最後に消化器を使った実地訓練を行いました



今回の訓練は署員の立ち会いもあり本格的なものでした。これからも定期的に訓練を行っていきます。

～栄養課より～

7月の旬の食材には、枝豆、オクラ、きゅうり、かぼちゃ、冬瓜、トマト、ゴーヤなどがあります。

<豆知識>

オクラには、ぬめりの元となっている水溶性食物繊維のペクチンとたんぱく質の仲間であるムチンが豊富に含まれています。ペクチンは高い整腸作用を持ち便秘を整える働きがあります。また、有害なものが吸収されるのを防ぐため、便秘解消はもちろん、大腸がんの予防にも効果があると言われています。一方ムチンは、胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化・吸収を助ける効能を持ち、疲労回復に効果があります。その他にも、オクラはカルシウム・鉄・カロテン・ビタミンCなどを多く含み、栄養価も高いので、夏バテ予防としても適した食材です。

～外出行事～

6月は外出行事として天応地区にある通称あじさいロードへとドライブに行きました。車両の関係もあり全員というわけにはいかなかったですが、暑いなか楽しまれました。



今後も良い場所があれば外出行事を行っていきます。

お知らせ

8月3日(日) 13:30～15:30の日程で夏祭りを行います。同封しております案内表をご覧くださいの上、参加のご返事をお願い致します。