

## あおやま通信

先月は梅雨明け宣言以降も曇り空が続いたり、台風がやってきたりと大変でした。灰色の空を見上げては「早く晴れ間が覗けばいいのに」と呟いていたのも今や昔。今では「少しくらい曇ればいいのに」と職員一同切に願っております。

## ～七夕演奏会～

今年の七夕は昨年にもお越しいただいた中畝みのり先生によるバイオリン演奏会を行いました。

昼食後という事もあり、心地よい音色につられて目が閉じそうになる方もちらほらと見受けられるほど、アンコール含めて約 40 分間、心地よい時間を過ごす事が出来ました。

先生ありがとうございました♪

## ～演奏リスト～

春の挨拶 春の一楽章  
ユモレスク母の教えた歌  
さくらさくら浜辺の歌  
赤とんぼ 荒城の月  
アヴェマリア アチャルダッシュ  
思いで 等…



曲と曲の間には丁寧な解説も交えていただきました



## ～栄養課便り～

蒸し暑い毎日が続いておりますが、夏バテはされていませんか。夏バテすると、食欲不振・だるさ・めまい・たちくらみ・無気力など様々な症状が起こります。夏バテは、夏の暑さに対応するために体が無理をしたり、この時期の湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけずに自律神経の働きが鈍くなることから起こります。自律神経バランスの乱れは、胃腸の機能も落として食欲をなくし、栄養バランスを乱します。

夏バテ対策としては、バランスの良い食事をすることが大切です。ビタミン B<sub>1</sub> は、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えると共に疲労回復の働きがあります。食べ合わせとして、ニンニクやネギに含まれる「アリシン」が、ビタミン B<sub>1</sub> の吸収を良くしてくれます。また、ビタミン C はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。食欲がない時には、唐辛子やわさびなどの香辛料を料理に加えることで食欲増進に繋がります。

バランスの良い食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

ビタミン B<sub>1</sub>

炭水化物を分解してエネルギーに変えるために必要な栄養素  
豚肉・うなぎなど



## アリシン

ビタミン B<sub>1</sub> の吸収を高める  
香味野菜の特有の香り成分であり、食欲増進効果もある  
ニンニク・ニラ・ネギ・タマネギなど



## クエン酸

疲労の原因となる乳酸の分解に役立つ  
柑橘類 (レモンやグレープフルーツ)・梅干し・酢など



## ～お知らせ～

7 月 31 日で後期高齢者医療保険証等の有効期限が切れ、更新された新しいものが届いているかと思ひます。また、介護保険負担割合証 (ピンク色) も届いているかと思ひます。

お手数ではございますが、写しをいただいている方は、面会の際に事務所へ提出していただければと思ひます。御協力よろしくお願ひ致します。