

# いきいきがだより

いきいきの郷  
通所介護事業所  
令和4年7月26日発行  
第 136 号  
☎ 023-681-4768  
<http://kagayakinokai.or.jp/>  
編集:岩城彩華

## 日中活動紹介

### 「料理教室」

6月9日に栄養士主催の「わらびもち」作りを行いました。片栗粉を使用し火にかけて練り、透明に柔らかく仕上げたところ、皆様に美味しくいただきました。出来上がったわらびもちを美味しくいただきました。きな粉と黒蜜をかけて美味しくいただきました。美味いものが食べられて嬉しかったです。大満足なお言葉が聞かれました。



「ビーチボールサッカー」を行いました。各チーム名を決めて、元気に体を動かすことが出来ました。皆様ゴール目掛けて力強くボールを蹴っていました。ボールが飛んでくると「頑張れ！シュートだ！」と応援も一生懸命にされていました。



### 「お楽しみ」

「苺のフルーティー作り」を行いました。利用者様同士で協力して盛り付けや配膳も皆様に行なって頂きました。ヒンヤリとしたデザートを食べながらお話を過ごすことが出来た☆



## 8月のお菓子

### 「コレクションシリーズ」 抹茶と大納言

だるまや菓子店

さわやかな抹茶の香りに大納言の甘さを加え、ふんわりとした口当たりのパウンドケーキです。

毎回ご好評のある「だるまや」さんのお菓子を是非お召し上がりください。



## 夏の体調管理

夏の暑さで体力を消耗し、体調管理が大切です。夏バテを予防するために、規則正しい生活を心がけましょう。

### ・涼しい服装と着替えの準備

通気性のいい服や体を冷やしやすい服装を心がけましょう。汗をかいたら着替えをこまめにしましょう。

### ・冷却グッズを活用

冷却タオルやスカーフなどの冷却グッズを活用し、体を冷やしましょう。特に首元を冷やすのが効果的です。

### ・十分な睡眠

睡眠不足だと、一日の疲れが取りきれず熱中症や夏バテの原因となります。十分な睡眠をとりましょう。

他にこまめな水分補給や栄養バランスの取れた食事を摂り、体調を維持できるようにしましょう。



## フォトギャラリー☆お料理教室編☆

