



今年は梅雨入り梅雨明けが早く、30度を超える暑い日が続いています。外出はもちろん、家の中にいる時も水分補給をしっかりと、熱中症・脱水症に注意しましょう。りべらんすのご利用者様も暑さに負けず、元気にレクリエーションを行ったり他利用者様と談話されたりしながら、のんびりと過ごしています。

まだまだ、暑い日が続きますが体調には十分気をつけて夏を乗り切りましょう。



梅干し作りに挑戦！！



利用者様のご自宅になつている南高梅を収穫させていただきました。

①

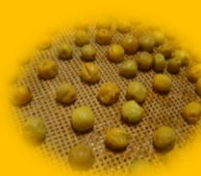


収穫した南高梅を漬けました。②



利用者様と一緒に漬けた南高梅を一つ一つざるに並べました。③

③



ざるに並べた南高梅を天日干しにして、梅干し作りの完成！！

食べるのが楽しみ♪

④

「ざるから取る時は、冷えてからのほうが梅の皮がざるに貼りつかない」と利用者様に教えていただきました。



梅干しの効能をご存知ですか？

梅干しには、次のような効能があるとされています。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 唾液の分泌を促す。 | 5. たんぱく質・脂質 |
| 2. 疲労回復などの薬効 | カルシウム・鉄分 |
| 3. 解熱 | 4. 抗菌・防腐 |
| | ビタミン・有機酸 |

出来あがった梅干しは、「オクラの梅肉和え」など料理に使用したり、夏バテ防止にそのまま召し上がっています。



7・8月の作品展

機能訓練を取り入れたレクリエーションを行っております。その一つとして折り紙を使い、季節の花や行事などを折り、作品として展示しています。



★アサガオ



★花火と紫陽花

※掲載の写真については、ご利用者様のご家族のご了承を得ています。

りべらんすのご長寿

りべらんすに来ているご利用者様の中に、92歳のご長寿がいらっしゃいます。いつも明るくご利用のたびにスタッフが元気をいただいています。お話しも上手で戦中戦後の貴重な体験談なども聞くことができ、とても勉強になります。

また、『毎日が、勉強！』とおっしゃりながら、レクリエーションにも積極的に参加されたり、おやつ作りもお手伝いいただきます。身近な大先輩に負けないよう、スタッフ一同ご利用者様と共にりべらんすを盛り上げて行きたいと思っております。

