

なのはな大運動会

デイサービスなのはなでは、5月22日、23日の2日間にわたり利用者様と職員による運動会を行いました。赤団・白団に分かれパン食い競争や、車椅子リレー、玉入れや職員による応援合戦と大いに盛り上がり楽しい運動会になりました。



職員による応援合戦では赤団はタンバリンパフォーマンス、白団は大筆を使った書道パフォーマンスをしました！



こども園の子ども達によるトランペット演奏やダンスに利用者様は大喜びされました！

障害物競走では、利用者様が職員に衣装を着せて手を取り合いゴールしました。



あきた地域交流サロン おかって

あきた病院には、地域の方々の交流を図る場として熊本県より指定を受けた「地域の縁がわ“おかって”」があり、地域にお住いの方々とさまざまな活動を行っています。その「おかって」で、6月10日（月）生け花会を開催しました。

生け花の知識も道具もないままの初企画でしたが、当日は、地域の方から「花を取りに来て」「足らんなら、まだ持ってくるよ」と声をかけて頂き、会が始まる頃にはホールは生花の匂いでいっぱいになりました。



さくら草ボランティアの皆さん
いつもありがとうございます

生けた花はそのままホール展示させていただきました。「病院でこんな事するなんて素敵ね」「明日カメラを持って来なくちゃ」「また明日（お見舞い）来るのが楽しみ」「花に元気をもらったわ」多くの方が立ち寄ってくださり、そこで新しい出会いも生まれました。花の少ない時期でしたが、分けてあまるほどのお花が集まり、改めて「地域の力」を感じた会になりました。皆さん本当にありがとうございました。「おかって」は集う皆さんが主役の場所です。ワイワイガヤガヤ笑い声が絶えない場所づくりを目指しています。近くに寄られた際は、ぜひ遊びに来てください。

熱中症 ～高齢者の熱中症予防について～

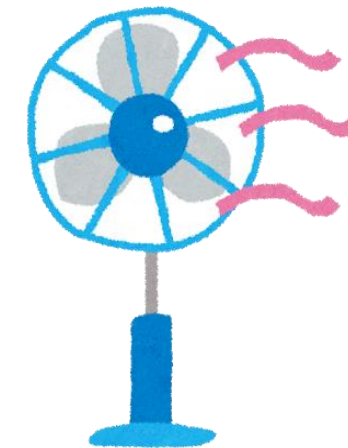
暑さを避ける

高齢者は暑さを感じにくくなります。また汗などで体を冷やす機能も低下します。炎天下を避けるのはもちろんですが、室内や夜間でも高齢者を中心に熱中症は発生しています。エアコンや扇風機が苦手な方も多いと思いますが、設定温度や風向きを工夫して利用してみましょう。



水分をこまめにとる

高齢者はのどの渇きに気づきにくくなります。のどが渇いてからではなく、計画的に水分をとりましょう。心不全の方は水分を取りすぎると病状が悪化することがあります。また夜間尿の回数が多くて困っていらっしゃる方は水分のとり方にも工夫が必要です。担当医師と相談しましょう。



(Dr. Y)

やよたん&かおりんの健康レシピ

今年もまた暑い夏がやってきました！！長い夏を乗り切るためにしっかりと食事、休養を取りましょうね。今回は暑い日でもさっぱり食べられる酢の物を紹介します。

『苦瓜と豚肉のさっぱり梅酢和え』です。

材料（4人前）

- 苦瓜 大1本（250g位）
- 豚バラ 100g
- 梅干し 2個
- 酢 大さじ3杯（45cc）
- 薄口醤油 小さじ1杯（5cc）
- 砂糖 大さじ1杯（10g）

作り方

- ① 苦瓜は縦半分になり、中の種とわたを取り除き薄く切り、塩（適量）でもむ。
- ② 豚肉を一口大に切る



疲労回復や夏バテに有効なビタミンCやビタミンB1、クエン酸や良質なたんぱく質も取れるのでお勧めです！



- ③ 梅干しは種を外して梅肉を荒く刻む
- ④ ボウルに調味料を合わせておく
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら苦瓜を1分位茹でる。その後冷水の入ったボウルに引き上げ冷ます
- ⑥ 苦瓜を茹でたお湯で豚肉も色が変わるまで茹で、引き上げて冷ます
- ⑦ 苦瓜、豚肉、梅肉と調味料を合わせて完成！！