

# らまやど

既戸

発行：社会福祉法人 聖家族の園 理事長 杉山好文  
〒411-0936 静岡県駿東郡長泉町元長窪888-69 TEL 055(989)0250 FAX 055(989)0252  
E-mail seikazoku-akira@tiara.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.nagaizumi-home.jp>



屋外開催のバーベキュー。  
外で食べるお肉は格別でした。

## 夏の暑さにも負けず!!

まだまだ暑さが厳しい日々が続いております。本号では、夏対策号として、看護・栄養課より、それぞれ熱中症対策と夏バテ対策レシピについて発信させていただきます。暑い夏を乗り切るためのお役にたつことができれば幸いです。

# 夏の天敵! 脱水症、熱中症にご用心!!

連日ニュースを賑わせている「脱水症・熱中症」! 重度になってしまうと命に関わる事態になることもあります。楽しい夏を満喫するためにも、以下のことに気をつけましょう!

## ①こまめな水分補給

目安は1日コップ8~10杯。汗をかいたときは塩分も一緒に摂ることが重要です。特にお年寄りや喉の渇きを感じにくい方が多いので、意識的に水分を摂る習慣が大切です。



## ②室温調整

エアコン等を活用して、室温と外気温の差が2~3℃(室温26~28℃設定)を目安にしましょう。

## ③気温が高い時間帯の外出を避ける

外出時には帽子等暑さ対策をしっかりと。いつでも水分が摂れるようにしておくことも重要です。



## 夏バテ予防に “塩レモン”!?

現在話題になっている「塩レモン」をご存知でしょうか。レモンに塩をつけて食べるというようなものではなく、レモンを長期間塩につけておいて、調味料として使用することができます。焼きそばやお好み焼きにソース代わりにかけたり、パスタや冷麺のソースにしたり。魚やお肉を加熱する際に一緒に入れても柔らかく仕上がるという、何にでも適応できる万能調味料です。

### 塩レモンの素敵な効果

- ①体内の新陳代謝促進による、体内の不要なものを排出するデトックス効果。
- ②炭水化物や糖質、脂肪を燃焼する。
- ③消化酵素の働きを促進する。



### レシピ

#### ●材料 (つくりやすい分量・1ℓ容量瓶)

レモン (無農薬あるいは低農薬のもの) 大3個 (約500g)  
自然海水塩 50g (レモンの重量の10%)

- ①レモンは皮をよく洗い、水気を拭く。両端を切り落とし、縦半分に切って8等分のくし形に切る。
- ②殺菌した保存瓶に①のレモンを入れる。
- ③塩を加え、蓋をする。漏れが心配な場合は薄紙を挟んで蓋をする。
- ④冷暗所に置き、塩が溶けて水が上がるのを待つ。1日一度は瓶を逆さまにしたり上下に振ってレモンから出てきた水分を全体に回し、塩を溶かす。2~3日で水分が瓶の八分目まで上がらない場合は、濃度10%の塩水かレモンの搾り汁を瓶の9分目まで注ぎ足す。

※最低1か月以上置く。それ以降も2~3日に一度は瓶を揺する。

長く置くと塩がなじみ、酸味が穏やかになり独特の風味に。暑い時季は冷蔵庫で保存するとよい。

職員イチオシは、豚肉や白身魚に塩レモンを擦り込んでのソテーです!



# 特 養



6月18日に3グループ合同で  
**BBQ大会**を開催しました！  
今回は初の試みとして、屋外でも  
実施をしました！  
人の熱気、肉の焼ける匂い……。  
笑顔溢れるイベントとなりました！



あしたか牛  
の焼肉！



美味しいよ！



余は・・・  
満足じゃ！

## ながくぼデイサービス

7/23～7/25 で毎年恒例の「流しそうめん」を行いました。運転手さんがとってきた竹を切って流しそうめんの台にして、風情のある行事を行うことが出来ました。皆さんには少しの涼をとっていただけたのではないかと思います。そのせいか普段より食欲も増したようでたくさん召し上がっていただきました。



キリトリ→✂

### アンケート

今後取り上げて欲しい内容について

例…感染症について

キリトリ→✂

# 希望のわだち柿田



毎年恒例の短冊作りを  
利用者様と行いました。



利用者様と願いを込めて、七夕の短冊と飾りを作りました。  
願い事は何にしようかな？  
しばらくして書かれた願い事・・・。  
多かったのは利用者様のご家族に対して幸せや健康を願う  
内容でした。優しい利用者様に心が温くなりました。  
七夕の当日、皆さんと七夕の話や歌を歌いました。  
皆様の願い事がかないますように☆

## 秋まつり開催のお知らせ

秋まつり日程

**9月28日(日) 10:30~**

「チャレンジ」をテーマとして今年も秋まつり  
を開催します。今年度は初の試みとして、日曜  
日の開催です。いつもと違う形をとりますが、  
他にもいろいろなことにチャレンジしてまいり  
ますので、皆様ぜひ  
ご来場ください。  
お待ちしております。



## 漢字パズル

(問題)

真ん中のマスに上下左右の漢字  
とつなげた時に全ての二字熟語  
が成り立つような漢字を一字  
入れてください。さて、どんな漢  
字がはいるのでしょう？

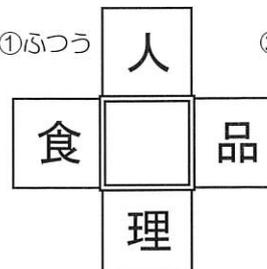
(応募要領)

左下の解答用紙を切り取り、問  
題の答えと名前を書いて、ホーム  
の事務所窓口へお出し下さい。  
また裏面に簡単なアンケートが  
ございますので、ご協力をよろし  
くお願い致します。抽選で5名  
の方に素敵な商品を差し上げま  
す。締切は9月10日です。

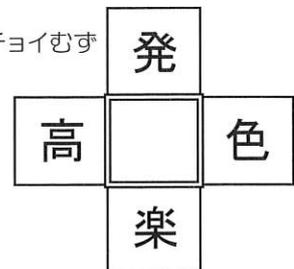
例題



①ふつう



②チョイむす



\*前回の回答は「サクラガイ」です

(チョイMemo)

桜貝の別名は「バカガイ」といいます。  
普通貝は水揚げされた時には口を閉  
じますが、桜貝は口が半開きになっ  
てしまい、口から舌がダラリと出ている  
姿に似ていることからこの名が付け  
られたそうです。ちなみに図鑑には  
バカガイ科バカガイと紹介されてい  
ます。

サ	ク	ラ	モ	チ
ー	ク	ン	シ	
キ	カ	ガ	ク	
ツ	ミ	キ		ト
ト	キ		オ	イ

抽選の結果5名の方に商品  
の発送をもってかえさせて  
いただきました。

お名前

おところ

解答

①

②

キ  
リ  
リ  
リ