



七夕



お願いが叶いますように...♪

喫茶ふびす



バナナジュース  
おいしいな〜



ごちそうさま!



## ♪ 歌声広場 ♪



懐かしいな～♪



## 王慈夏祭りのお知らせ

8月25日(日)17時頃より中庭にて開催します。  
当日食堂での夕食の提供はありませんのでご注意ください。  
代わりに助六弁当を注文しますので希望される方は  
400円を添えて事務所までお申し込み下さい。  
屋台で使える金券は当日全員にお配りいたします。



## 欠食受付時間の変更について

欠食したい場合は**前日の午後3時**までに欠食届を提出して下さい。  
今までは昼食は当日午前9時・夕食は当日午後3時までの受付でしたが、



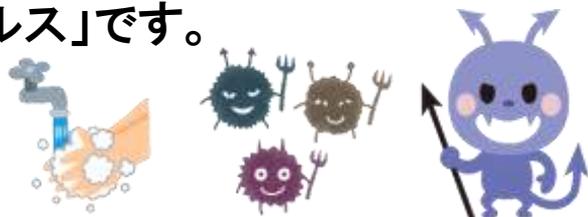
# 栄養のコーナー

## ～食中毒を予防しよう！～

だんだん暑くなってきましたね。みなさん、お元気に過ごされていますでしょうか？毎年、この季節になると一番心配なのが食中毒です。みなさんの食品管理は完璧ですか？手洗いはしっかりしていますか？今回は、食中毒がテーマです！

### \* 食中毒の原因 \*

主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。病原性大腸菌(O-157)などは「細菌」で、冬に流行するノロウイルスは「ウイルス」です。



### \* 食中毒の予防 \*

#### ① つけない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようにしましょう。そのためには、こまめに手を洗うことが大切です。調理を始める前や、生物を扱う前後、食事を始める前は必ず手を洗いましょう。

#### ② 増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが大切です。食品を購入した後は、早めに冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。



#### ③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。しかし、食品に含まれるビタミンの中には、加熱によって壊されるものがあります。野菜はレンジで蒸し野菜にするとビタミンの損失は少なくなります。ぜひ試してみてください。



ひらひらと水の舞姫金魚鉢

朝顔に向き伸びのびと体操す

夏野行く私と影とそして雲

蝉しぐれ茶屋の草鞋わらじの反り加減

涼麵ひるげのつるりと昼餉ひるげ至福かな

ひまわりに首の廻らぬ日もありぬ

夏越せりやさしき人に支えられ

あやめ様

(令和七年)  
七年後五人に一人認知症

認知症口座の預金おろされず

あんた誰たずねた人にたずねられ

芳正様



### 【新入居者の紹介】

2階 ○原○子様  
がご入居されました。  
よろしく申し上げます



○原○様、○本様、佐○様  
おめでとうございます！

皆さんの掲載してほしい  
短歌、俳句、川柳などなど  
事務所へ提出おねがいます！  
締め切りは25日までです。

## 看護のコーナー



### 夏バテを防ぎ元気に暑さを乗り切る

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる事は  
ありませんか？

これと言った病気ではないのに身体の不調が続いてしまう・・・これは、いわゆる「夏バテ」の状態です。

(主な原因) ①体内の水分、ミネラル不足

②暑さによる食欲低下

③暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

臓や血管などの働きをコントロールする、自律神経が乱れると、体内の環境を  
整える機能がうまくいけなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状  
を招きます。こまめに水分を取り、睡眠を十分とって、栄養のある食事を  
心がけましょう。



令和元年



# 8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
喫茶系びす P		ひょうたん 夢くらぶ P	喫茶系びす P	カラオケ P	買い物	
11	12	13	14	15	16	17
喫茶系びす P	カラオケ P		喫茶系びす P			
18	19	20	21	22	23	24
喫茶系びす P		買い物	喫茶系びす P		カラオケ P	
25	26	27	28	29	30	31
壬慈夏祭り		ひょうたん 夢くらぶ P	喫茶系びす P		映画会 P	

梅雨が明け、中庭でミンミンミンミン激しく鳴きたてる蝉の声を聞くと、暑い夏がきたなあ～と感じます。昨年の夏祭りは西日本豪雨に見舞われた為、規模を縮小してケアハウスのみで行いました。今年は例年通り中庭にて盛大に行う予定です。屋台、ゲーム、カラオケ、出し物などありますので、みんなで楽しみましょう。今年はおやじバンドの皆さんの演奏もありますので、お楽しみに～詳しくはポスター掲示いたします。