介護老人保健施設 みゆきの丘

とらいあんぐる

Vol. 83
2024.9

「とらいあんぐる」とは…利用者様と家族、地域の皆様、私たちみゆきの丘の“つながり”を表した言葉です。

夏祭りを開催しました!

夏祭り実行委員長　佐　藤　真　衣

8月24日（土）「踊らにゃそんそん‼踊るべ･歌うべ　夏祭り」をテーマに、フラダンスや花笠の披露･フロア対抗戦・屋台での販売という内容で夏祭りを開催しました。

今年はこれまでよりも内容を拡大し、中川ミチコフラ教室の方々にお越しいただき、フラダンスの披露をしていただきました。その中では、わかりやすい振りを教えていただき、利用者様・職員も一緒に身体を動かしました。久々のボランティアの方々との触れ合いに､皆様喜ばれていました。花笠音頭では､テーマの通り踊って・歌って山形の夏を楽しまれました。フロア対抗戦では、この暑い夏のように白熱した戦いに応援の声にも力が入っていました。

たくさんの方にご協力をいただき、夏祭りを無事に開催できたこと感謝申し上げます。ありがとうございました。

中川ミチコフラ教室のみなさん
ありがとうございました！

待ちに待った♪

飲食を伴う外出レクリエーションの再始動！

通所リハビリテーションあかね　渡邉　幸

ここ数年の間はコロナ禍の影響を受け、通所リハビリテーションではバスハイクや飲食を伴わない買い物のみの外出レクリエーションを行ってまいりました。コロナウイルスの５類感染症への移行や感染の収束などの状況の後押しもあり、今年度に入り６月より軽食を兼ねた外出レクリエーション活動を再開いたしました。

通所リハビリテーションはぐっど山形、通所リハビリテーションあかねはHATAKE STYLE、みゆきの園はシベールへそれぞれお出掛けし、買い物やソフトクリームなどの軽食を楽しまれてきました。今までも外出の際には気分転換の機会を喜ばれる声を頂いておりましたが、同時に「早く外食もできるようになるといいなぁ。」という想いも多数聞かれておりました。今回ようやく念願が叶い参加された利用者様からは、「やっぱり外で皆と食べるのは格別だなぁ！」と大変喜びの声を頂くことができ、職員一同も嬉しく感じております。

今後は軽食だけでなくお昼の外食支援の企画も検討しており、感染症対策をしっかりと講じながら、より多くの利用者様に外出の機会を楽しんで頂けるよう努めてまいりたいと思います。

入居者様がより笑顔に！！

画面越しの面会とは違い直接顔を合わせてご家族と触れ合う事で、普段は見られない和らいだ表情や活き活きとした姿に、スタッフもほっこりさせて頂いております。

栄養コラム

感染症予防にも有効！腸内から免疫力を高める

管理栄養士　冨樫　良太

腸は食べ物を消化し栄養を吸収する場ですが、外界のウイルスや病原菌が体内に侵入してくるリスクの高い器官でもあります。そのため、体全体の免疫細胞の約70％が小腸・大腸に集まっています。腸内環境を整えて免疫力を高めましょう。

《食事でのポイント》

〇バランスの良い食事を食べる

偏った食生活では栄養のバランスが崩れてしまいます。様々な食材をまんべんなく食べましょう。

〇体を温める

体温が1℃下がると免疫機能が約30％低下してしまいます。ショウガや香辛料で体内から温めましょう。

〇おすすめの食材と調理方法

鮭は免疫を強化する「ビタミンD」が豊富です。ブロッコリーや人参、きのこ類は免疫力を高める栄養素が多く含まれているのでオススメの食材になります。食材をアルミホイルで包み蒸し焼きにするお手軽なレシピなのでぜひお試しください。

～鮭のホイル焼き～

材料（２人前）

鮭２切れ、人参1/3本、中たまねぎ1/4個
しめじ1/4房、ブロッコリー（子房）約10房、
塩、コショウ、顆粒コンソメ少々、
バター10ｇ（１かけ）

作り方

1．鮭に塩を振り10分置く。人参、玉ねぎは薄切り、しめじは手でほぐす。
2．鮭の水分をキッチンペーパーなどでふき取る。
3．人参を下にし食材をアルミホイルの上に乗せ味付けして包む。
4．フライパンに並べ蓋をして10分程度蒸し焼きにする。

他にも体を動かす、ストレスを溜めない、十分な睡眠をとることも大切です。日々の生活に取り入れて病気に負けない体を作りましょう。

夏祭りの様子　～令和6年8月24日(土)～

花笠

ヤッショーマカショー
ショーショーショー

フロア対抗戦

ジャンケン大会

射的

笑顔があふれる夏祭りとなりました!

みゆきの丘「ホームページ」もご覧ください。

ホームページURL　https://www.miyuki.or.jp/oka/

QRコード

みゆきの丘　検索

介護老人保健施設
Cure & Care みゆきの丘

〒999-3161 山形県上山市弁天二丁目2-11
TEL：023-672-8585

ケアワーカー募集中！　詳しくはお問い合せください