

# こすもぴあ便り 6月号

## 施設長より

雨に濡れた紫陽花が美しい季節になりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。梅雨があければ夏本番になります。先の予定になりますが、8月12日にはこすもぴあハワイアンサマーフェスティバルを開催いたします。スタッフ一同、みなさまに楽しんでいただけます様、準備中でございます。ご案内の文書を同封いたしておりますので、ご家族様もどうぞご予定にお繰り入れいただきまして一緒に過ごしいただければ幸甚に存じます。

## 事務長より

某雑誌で全国女性1437人を対象にした「食生活の健康」アンケートでは意識して食事からとるようにしている栄養素や成分は「食物繊維」「タンパク質」「乳酸菌・ビフィズス菌」がトップ3で、食物繊維と乳酸菌・ビフィズス菌は「便秘予防・解消」のために、タンパク質は「疲労回復」のために摂っているという回答が最多でした。とりわけ注目されるのが7割弱が日ごろからなんらかの「腸活」を行っていること。そして、自身の腸の調子に満足している人のほうが、美容・健康・精神状態への満足度が高い傾向にあります。幸せを感じる「セトロン」を作る、健康を支える免疫機能を整えるなど、腸の様々な役割に注目が集まっていますが、腸の状態は美容、健康、そしてココロの状態と密接なつながりがありそうですね。

## 外食レクリエーション



今回の外食レクリエーションはメリケンパークオリエンタルホテルの『石庭』へお連れし、美味しい食事を堪能していただきました。フロアによってあいにくの雨の日もありましたが、皆様晴れやかな表情で参加して頂きました。また 気心知れた入居者様同士 にぎやかに楽しく参りましょう。



## フラワーアレンジメント



今月もフラワーアレンジメント教室は大盛況で11名の入居者様に参加して頂きました。初めて参加した男性入居者様は悪戦苦闘されましたが、女性入居者様の優しいアドバイスもあり素敵な作品が仕上がりました。作成に対し難しいと思われる入居者様もおられると思いますがスタッフもお手伝いさせていただきますのでお気軽にご参加ください。



## 行事食・イベント食

5月5日 端午の節句



- \* こいのぼりオムライス
- \* エビフライ添え
- \* リンゴとマカロニのサラダ
- \* じゃがいものポタージュスープ
- \* オレンジ
- \* おやつ・・・柏饅頭

5月11日 インド料理



- \* ライス
- \* シンカパブ
- \* インド風サラダ
- \* 南瓜のスパイススープ
- \* おやつ・・・レアチーズプリン

5月22日 サンドイッチ



- \* タマゴとハムキュウリのサンドイッチ
- \* 鶏の唐揚げ、フライドポテト添え
- \* 白菜とベーコンのトマトスープ
- \* パイナップル
- \* おやつ・・・チョコレートムースケーキ

5月28日 中華料理



- \* 中華ちまき
- \* 揚げ餃子の野菜あんかけ
- \* 豆腐とほうれん草のサラダ
- \* 中華スープ
- \* カルピスゼリー

## 6月の行事予定

- 18日 フラクラブ
- 21日 雨だれコンサート
- 22日 復命研修(虐待)

## 7月の行事予定

- 7日 七夕

## 復命研修(メンタルヘルス)

今回はメンタルヘルスについての研修を行いました。職員も日々の生活の中で何らかの悩み、ストレスを抱えていると思います。その悩み、ストレスで体調を崩したり、業務に支障が出ないように未然に研修を行うことで職員の精神面の健康を維持する事が目的です。梅雨、夏と季節が変わってくると蒸し暑さで身体面の不調も出てくるのでまずは精神面の健康を保ち、よりよいケアに繋がっていきます。

## ★こすもぴあからのお願いです★

★7月20日の土用の丑の日の昼食に鰻をご用意させていただきます。申し訳ございませんが追加料金¥432を7月のご利用料金とに請求させていただきます。

★医療保険証の新しいものが届きましたら、こすもぴあまでお持ち下さいませ。

★所得証明書(H29年度)のご提出がお済みでない方がいらっしゃいましたら、ご提出をお願い致します。

