

# Mi:no Bar (みーのバー) 【特別養護老人ホーム】



# 五常会通信

発行責任者  
社会福祉法人 五常会  
理事長 山本 晃  
特別養護老人ホーム  
ケアハウスゆーとりあ  
〒599-8243  
堺市中区見野山 164  
Tel 072-236-8779  
Fax 072-234-8674  
【HP】  
<http://yutoria.or.jp>  
【E-mail】  
[gojoukai@yutoria.or.jp](mailto:gojoukai@yutoria.or.jp)



## いつもの喫茶店が BARに变身

7月7日(日)

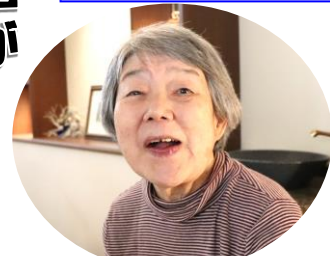
特別養護老人ホームゆーとりあの1階にある「みーの」は、挽きたてのハンドドリップコーヒーが名物メニュー喫茶店ですが、この日はバーとしての営業。

「こんなんいただいていいの」と  
ご満悦の表情



ビールによく合う  
おつまみ3種盛

ビールなどのアルコールに、管理栄養士監修のおつまみもメニューにラインナップ。お酒が苦手な方向けに、マスターお手製のスイーツもご用意しました。「久しぶりやわ」とビールを楽しまれる方、「一緒にたべよ」と職員にケーキをおすすめ分けてくださる方も。おしゃべりを楽しみながら、それぞれゆつくりとした時間を過ごされました。



一口食べて「おいし〜」  
この笑顔



職員にとっても楽しく  
のんびりとした時間に



ミックスフルーツの  
ショートケーキやプリン  
も人気でした



# 【ケアハウス】

## お出かけほーばる 鰻の成瀬

7月1日(月)

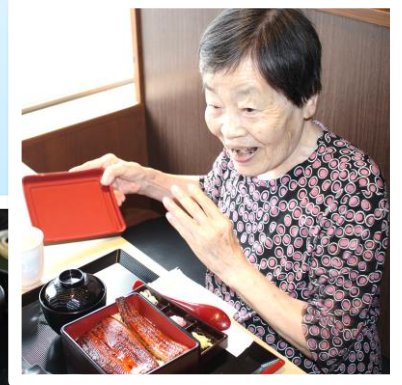
今年の土用の丑の日は7月24日。季節の変わり目夏バテ防止や健康増進のためにウナギを食べる風習があるそうです。ケアハウスご入居者と一緒に一足先にな重を食べに行ってきました。

ふたを開けると大きな鰻の蒲焼がまるまる1尾分！思わず「わあ〜！」と声が上がりました。

「ふっくらして食べやすい！」

「めったに食べないから良かった」

「また外食に出かけたい！」と満足されていました。



# ケアハウス

## 七夕

6月29日(土)



今年は岩室観音様よりとても立派な笹をいただき、ご入居者の皆さまと一緒に飾りを作り、短冊に願い事を書いて、たくさん飾りつけをしました。

思えばこの数年は、コロナ禍や世界情勢から、「健康第一」や「世界平和」などの短冊が多かったですが、今年は、「自分の足で

歩きたい」など、生活を前向きに、豊かにしたいという願い事が増えていました。

⇒

雨の中、笹をいただきに行ってくれた男性職員達。ありがとうございました。



# おしらせ

## 【利用料金請求書】 アプリ「つながる家族」への切り替えについて

当法人では、紙の削減による自然環境保護推進および原材料費上昇による請求書等発行コスト増加のため、アプリによる利用明細への切り替えをすすめてまいります。つきましては、利用請求書郵送時にご案内を同封させていただきますので、順次切り替え手続きをお願い申し上げます。

【お問合せ：事務職員】



# デイサービスセンター きりり

こちらでも  
七夕



7月7日は七夕。きりりでも天井に届く程の高さの笹をご用意し、ご利用者の皆さまに短冊や笹飾りを作っていました。

「家族が健康で過ごせますように」

「きりりで楽しく過ごせますように」

「美味しいものをいっぱい食べられますように」など思いの願い事を書いておられました。

7月1日～5日は七夕週間として、涼しさを感じられるおやつも召し上がっていただきました。今年の夏も暑さに負けず、きりりで楽しく元気に過ごしていきましょう！



## 診療所たより

### 『体を労わる水分の摂り方』



朝日が昇るとどんどん気温が上昇し、8時には30度を超える暑さとなり、体を満たしている水分はどんどんと失われていきます。安静時、睡眠時、入浴時、そして冷房の効いた部屋にいても脱水をおこすリスクがあります。

脱水とは、体液が失われた状態をいいます。体液は

体中に栄養素や酸素を運び、老廃物を運び出す働きのほか、汗となって体温調節を行っている大切なもので、ナトリウムイオン、カリウムイオン、カルシウムイオンなど、体のバランスを維持するために必要な成分が含まれています。

では水分なら何でも摂取すれば良いのでしょうか？ アルコール、コーヒーなどは利尿作用があるため、水分補給として飲むにはあまり適していません。嗜好品として楽しむ際には良いでしょう。

近年よく見かけるOS-1などの経口補水液は、成分が厳しく決められており、水・塩分・ミネラル・ブドウ糖が含まれています。一方、スポーツドリンクには

厳しい取り決めはなく、補水液の内容に加えて、ビタミンや糖分、アミノ酸など、商品によって含まれるものも様々です。また、スポーツドリンクには糖分が多く含まれているものが多いため、虫歯や肥満のリスクが上がる他、ドリンクの糖分でお腹が満たされてしまい、食事に影響の出ることがあります。食事でしっかり栄養が摂れないと、体力が落ち暑さに負けてしまいます。

水分を摂るタイミングとして、推奨されているのは次の3つ。

- ①起床時、活動前、入浴前、睡眠前など水分を失う前。
- ②喉が渴いたと感じたときは既に水分の多くが失われています。渴きを感じる前にこまめに摂取しましょう。
- ③水分を失ったら直ぐに水分を補うように心がけましょう。

ちょっとした心がけで毎日の過ごし方が変わります。体を労わりながら過ごしたいですね。

(看護師 N・S)

## ゆーとりあのブログ

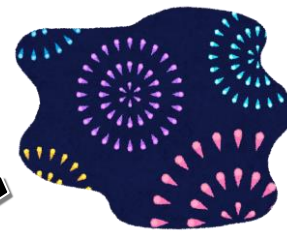
ゆーとりあ 堺市

検索





# ケアハウスの 8月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 訪問歯科 訪問美容 (特養)	3  茶道
4 脳トレクラブ (10:20~)	5 お出かけ日和 (10:30~) オークワ	6 手芸クラブ  ホーム喫茶	7	8	9 訪問歯科 音楽クラブ	10 音楽リハビリ (10:30~)
11 誕生会	12 お出かけ日和 (10:30~) コーナン	13 手芸クラブ  ホーム喫茶	14 けんびそう 健美操 (10:30~)	15	16 訪問歯科 訪問美容 (特養)	17  茶道
18 音読クラブ 10:20~	19	20  ホーム喫茶	21 避難訓練	22	23 訪問歯科 音楽クラブ	24 訪問美容 (ケアハウス)
25 クッキング クラブ	26	27 ラパット  ホーム喫茶	28 けんびそう 健美操 (10:30~)	29	30	31

**【お知らせ】**

感染症拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。  
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ