

もも
その

新聞

2020年 7月発行

社会福祉法人 山梨勤労者福祉会
共立介護福祉センターももその

〒400-0301 南アルプス市桃園379

☆デｲｰビスももその

TEL : 055-280-1133

☆定期巡回あらぐさ

TEL : 055-280-1122

☆ショートステイももその

TEL : 055-280-1177

ショートステイ

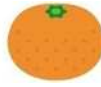
7月号



フルーツポンチ作りに挑戦!!



みんなで
おいしく
いただきました



甲西町へ

バラ見学



利用者様のご家族様より
手作りマスクを
頂きました

職員も
コロナに負けず
奮闘中です!

ありがとうございます!



定期巡回・随時対応型
訪問介護看護 あらぐさ

『在宅を諦めさせない』を
モットーに支援していきます!
気兼ねなくご相談ください。
お電話お待ちしております☆



今後の予定

7月	七夕会(7日)
8月	夕涼み会(31日)
9月	秋祭り(25日)

予告なく変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。
皆様のご参加をお待ちしております。

デイサービスももその7月号

ももその農園～収穫～

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです(▽)
ももその農園では野菜の収穫がラッシュを迎えております。暑さ対策をしながら、今年も利用者様みんなで力を合わせて手入れをしてきました。**ナス・カブ・さやえんどう**を収穫することが出来ました♪形になるとやる気が増しますね!!!



プランター栽培から苗を移しこんなに立派に育ちました♡♡♡



収穫祭

早速採れたての野菜で、ももその収穫祭開催しました!!豊作に感謝をし、ナスとカブのお漬物・あんみつを皆で作りました◎



台所仕事は任せなさい!!と利用者さまが自らお漬物を漬けてくださいました。作る方も食べる方もどちらも最高の笑顔を見ることができました◎第2回収穫祭も楽しみですね。



「梅雨時期の体調不良に注意!!」

～健康に梅雨を乗り切るために意識したいこと・食事編～

気候の変化で機能が低下する梅雨の時期には「体を温めるもの」を積極的に摂りましょう!!
ネギ・ショウガ・とうがらし等の薬味やスパイスとして活躍している食材を調理にひと足しすると、血行が促進され身体を温めてくれると同時に、発汗作用もあるので体内の水分も排出してくれます!!

～体を温めてくれる食材のポイント～

色が「赤・黒・オレンジ」のものが多ですよ～☆

ごぼう・人参・レンコンなどの根菜・卵・赤身肉・チーズ・魚介類が代表的です☆ 「身体の健康は食事から」

