


介護老人保健施設 ケアセンター八潮

わたぼうし



2階では6月の行事で「こいのぼり」を作りました！
大きいこいのぼりを、クレヨンと色鉛筆で休憩を挟みながら塗って頂きました。
「実物のこいのぼりはもっと大きいぞ」「カラフルがかわいいよ」
「3匹じゃなくて、大家族にしようよ」など、利用者様同士で話し合い作成されています。



また2階では手作りの「ふうりん」を作成しました。
ゼリーのカップにマジックで色鮮やかな模様を描く姿が私たちの目を焼き付けました。
完成した「ふうりん」の模様は十人十色で、どれも夏の暑さを和らげる涼しげな色の物が完成しました。
利用者様は「今年の夏はこれで乗り切ろう。」などととても喜ぶ姿が浮かびました。



介護保険事業者番号 1151080019
〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ曾根1184-4
TEL 048-998-2220
ホームページアドレス <http://www.cc-yashio.jp>
広報誌がホームページに掲載されています。

～面会制限一部解除について～

7月1日より、密を避けるために曜日や時間、人数等は引き続き制限させていただきますが、事前予約制で再開となりました。ご希望の方はお問い合わせください。

日常のひとコマ



輪投げ団体リレーを行いました。
2チームに分かれて競っています。
頑張れ！頑張れ！勝っても負けても
皆さん笑顔があふれていました。

晴れた日に駐車場を散歩しました。
心地良い風が吹いており、
気持ち良い1日となりました。



職員と利用者様でカレーを作りました。
出来立てのカレーを皆様で召し上がり、
とてもおいしかったと笑顔のあふれる
お昼ご飯になりました！



お花紙で藤の花を作成しました。
ひとつひとつ丁寧に折り出来上がった花は
まるで本物の藤棚のようになりました！



ドライブレクに行ってきました！

期間：R2年 5/18~5/30 6/24・25・27

施設行事委員長の大谷さんにインタビュー

ドライブレクの目的は何ですか？

⇒今年、コロナの影響もあり花見にも行けず、ご家族様との面会も出来ず春の楽しみを満喫できませんでしたので、少しでも気分転換をしていただくために企画しました。

コースと所要時間は？

⇒八潮市内一周です。約30分のコースです。施設を出発後、新中川橋を渡り潮止橋を回りながら八潮中央総合病院の前を通過し、八潮駅から市役所を通り施設までのコースです。

車内のご様子教えてください

⇒スカイツリーを眺めながら「川がきれいだね…大きいねえ」と感動されたり、道々綺麗に咲きほころばるバラや草花を見つけては「きれいだねえ」と景色を楽しんだり、「ここの豆大福美味しいんだよね…」「ラーメン食べたいねえ」と食の話で盛り上がっていました。また、「昔はこんなじゃなかった。近代化したねえ」と、昔を懐かしまれた会話が弾みました。久しぶりの外出で嬉しいとたくさんのお声をいただきました。



利用者様へのインタビュー

1F 砂山様⇒自分の家の近くまで行けて嬉しかった。

2F 木村様⇒楽しかった。綺麗だった。

3F 三瓶様⇒綺麗なところだった。お花が見れて嬉しかった。



栄養科考案！ 夏バテ防止メニュー



栄養ワンポイントアドバイス

- ・夏野菜のナスやピーマンを使用！
- ・疲労回復に効果のあるビタミンB1が豚肉にたっぷり入ってる！
- ・さっぱり食べられて、食欲増進！

☆豚肉の南蛮炒め☆

【材料】 2人分

- ねぎ（斜め薄切り） 1/2本
- ピーマン（細切り） 2個
- 茄子（半月切り） 1本
- 薄切り豚ロース肉（ひと口大） 200g
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 赤唐辛子 少々
- (A) 濃口醤油、本みりん、酢 各大さじ1.5

【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす。フライパンでごま油を熱し、ほぐしながら炒める。
- ② ①にカットした野菜を入れ、炒める。
- ③ 唐辛子と(A)を回し入れてから、大きく数回混ぜて、盛り付ける。

- * 冷蔵庫にある野菜で代用可能！
- * 赤唐辛子の量は、お好みで☆

☆長いもときゅうりの梅ツナサラダ☆

【材料】 2人分

- きゅうり(1cm角切り) 1本(100g)
- 長芋(1cm角切り) 150g
- ツナ缶 1缶(70g)
- かつお節 1袋(3g)
- A
- ポン酢、白炒りごま 大さじ1
- 梅肉ペースト 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ① ポウルにきゅうりを入れ塩少々(分量外)でもみ込み10分おき、水気を切る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②と残りの食材を全て和えて完成。

* 梅肉ペーストは、生の梅を叩いても代用可能！（目安 1個）

* ツナ缶の油は使って旨味を活かしましょう♪



栄養ワンポイントアドバイス

- ・長芋のネバネバで、胃腸を保護。消化も助けます。
- ・きゅうりで夏の火照った身体を冷ます！
- ・梅に含まれるクエン酸で疲労回復！



自宅で出来る

ペットボトルトレーニング

家にこもりがちな日々が続き、身体を動かす機会が減っていませんか？
一般的に「運動習慣がある」とは【1回30分以上の運動を週2以上実施し、1年以上続けている】ことを指します。厚生労働省が毎年実施している国民健康・栄養調査では、実際に運動習慣がある人の割合は男性33.3%、女性27.5%でした。
激しい運動はしり込みしてしまうけど体操やストレッチなら始められそうという人は多いです。今回はペットボトルを使ったトレーニングをご紹介します。

用意するもの：ペットボトル2本、適量の水（ご自身で持てる重さにしてください）

上肢の筋力トレーニング・1



1. ペットボトルを持つ
2. 肘を伸ばしたまま 上に上げる。
3. 下ろす。



この運動を10回程度行う。ゆっくり行う方が大変ですが筋力はつきます。痛みが出ない範囲で行うようにする。

上肢の筋力トレーニング・2



1. ペットボトルを持つ
2. 肘を伸ばしたまま 横に上げる。
3. 下ろす。



この運動を10回程度行う。ゆっくり行う方が大変ですが筋力はつきます。痛みが出ない範囲で行うようにする。

ドミノピザ八潮店様から「無料ピザで地域支援プロジェクト」でピザをいただきました。ありがとうございました！



行事予定

7月27日～8月1日

ドライブレク

コロナの影響でご利用者様、ご家族様には大変ご迷惑をおかけしております。皆様の日々のご理解、ご協力に心より感謝申し上げます。今後も状況をみながら様々な行事を考えていきますのでよろしくお願い致します。