

陽翠の里だより 7-8月

7月7日、そうめんを食べました。七夕にちなんで星形のにんじんが乗せられたそうめんは、とても可愛らしく、皆さん嬉しそうに笑顔で食べられておられました (笑)



0周年七夕



夏の行事「七夕」を行いました。短冊には願い事☆を書きました。童心に戻り、笹の高い所までがんばって飾り付けをしました。夏を感じられ喜ばれていました。

～おしらせ～



在宅復帰強化型施設となりました

陽翠の里は本来の役割を果たすために、リハビリスタッフを初め職員体制の充実を図り、多職種が密に連携して日々のケアに努めています。また退所後、安心して在宅生活を送れるように様々な調整を行っています。その結果、7月より「在宅復帰強化型施設」となりましたことに伴い、利用料が1日あたり38円～78円多くご負担いただくことになります。何卒ご理解の程よろしくお願いたします。(要介護度など状況によって金額は異なります)

介護保険負担割合証・後期高齢者医療保険者証をご呈示ください

平成27年8月より、一定以上の所得のある方は介護保険サービス利用時の負担割合が2割になります。各市から負担割合が記された証(負担割合証)が交付されますので、ご確認の上、陽翠の里事務室までご呈示ください。また、後期高齢者医療保険者証は、現在のオレンジ色から青色に変わります。新しい被保険者証も各市から交付されますので、合わせてご呈示をお願いいたします。

祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭

陽翠の里 夏祭り 8月28日(金)

18:00～20:00 ※参加は自由なので是非みなさんでご来園下さい!!

夏バテの予防法について



夏バテの原因とは？

体が温度変化を感じることで起きる自律神経の不調や、水分不足、胃腸の働きの低下などが原因です。

夏バテ予防の食事とは？

夏は食べやすいものに偏りがちですが、基本的にはバランスの良い食事を心がけ、次の3つの栄養素を摂ることを意識しましょう。

- ① **ビタミンB1**…炭水化物からエネルギーを作る際に欠かせない!! 不足するとエネルギーを作り出せずスタミナ不足になってしまいます。豚肉やウナギにはビタミンB1が豊富なため夏には良い食品です。
- ② **クエン酸**…疲労物質である乳酸を分解!! 梅干しや酸っぱい果物を食べることで疲労回復を早めてくれます。
- ③ **アリシン**…ビタミンB1の吸収を助ける!! アリシンはニンニクやネギ、生姜に含まれます。豚肉をニンニクや生姜で炒める料理は夏バテ予防にもってこいの料理といえますね。

