

野球好きのみなさん
 普段はテレビ観戦ですが
 ドームでは
 迫力が違います
 応援する顔も真剣
 握るメガホンにも
 ついつい力が入ります

7月13日(木)
 外出レクリエーションで
 野球観戦に行きました



PayPayドームの
 前で
 パシヤリ
 素敵な笑顔で
 記念撮影



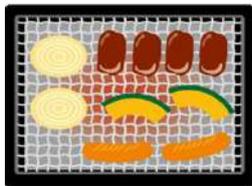
ソフトバンク 2
 西武 4
 残念な結果でしたが
 みんなの応援が届いて
 得点につながったのかもしれま
 せん



令和5年 8月号
 社会福祉法人 晃和会
 〒813-0043
 福岡市東区名島3丁目52番5号
 TEL 092-673-1800
 FAX 092-673-2626



デイサービスセンター名島



厳しい暑さが続いておりますが、今年の夏はデイサービス
 始めて以来の「バーベキュー大会」で盛り上がりました！
 前例のない試みで職員も不安でしたが、イベント担当の
 職員が企画、準備に力を尽くし、皆さまをもてなすことが
 出来たかと思ます。
 デイサービスの中庭で、やきとりや肉、野菜、焼きおにぎり
 などを炭火で焼きました！
 暑さを感じながらも中庭で食べられているご利用者さまの
 顔はとても笑顔でした。
 また、ノンアルコールビールやすいかなども用意させて
 頂き、いつもと違った雰囲気味わって頂けたかと思
 います。
 今後も、皆様に季節を感じて頂けるようなイベントを
 企画していきたいと思ます。



夏バテ防止・改善

8月に入りました。食欲がない、だるいなど夏バテの症状に悩まされているかたも多いのではないのでしょうか？蒸し暑い夏を元気に過ごすためには身体の疲れを回復して健康に保つための栄養素をしっかりと摂取することが大切です。夏バテを予防・改善するために摂取したい栄養素は以下のものです。

たんぱく質

たんぱく質は筋肉や内臓、骨、皮膚、髪の毛、血液などを作るもとになります。これらは毎日新しく作られているので毎日摂取することが大切です。また、代謝に必要な酵素やホルモンを作るのに欠かせない原材料にもなります。たんぱく質が不足すると免疫力が低下して疲れやすくなる原因にもなります。一度にたくさん食べても体内に吸収できる量は限られているので、1日3食に分けて適量を摂取することがポイントです。

たんぱく質を多く含む食品
肉類・魚介類・卵類・豆類・乳製品

ビタミンB群

ビタミンは体の機能を調整する働きがある栄養素です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素で疲労回復にも効果的です。ビタミンB2は脂質をエネルギーに変えるのを手助けし、皮膚や粘膜の健康維持に効果が期待できます。

ビタミンB群を多く含む食品
豚肉・鰻・レバー・ニンニク・枝豆等

ミネラル

カリウムやナトリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルは汗をかくと体外に流れ出てしまいます。体内のミネラルバランスが崩れると夏バテの原因にもなるので、ミネラルをしっかりと摂取することも大切です。

ミネラルを多く含む食品
野菜・果物・種実類・乳製品等

暑い日が続くとうどんやそうめんなどの冷たいものを食べがちですが、それらに肉や野菜など具材を足すことで栄養バランスが良くなります。

バランスのとれた食事を摂り、今年の夏を乗り越えましょう♪

栄養課

ショートステイ

日本では旧暦9月を長月(ながつき)と呼び、9月の別名としても用いられています。よく「〇〇の秋」と言われますが【読書の秋】【スポーツの秋】【芸術の秋】皆様はどのような秋がお好みでしょうか…？



ところで「読書」とは言い難いかもしれませんが9月は国民的漫画『ドラえもん』の誕生月でもあるのはご存じでしょうか？

未来の国からやって来たドラえもんは、2112年9月3日生まれだそうです。身長129・3cm、体重129・3kg、ジャンプ力129・3cm おまけに苦手なネズミから逃げる速さは129・3km/hなんだとか…！ とてつもないスピードなんですね…！



[1][2][9][3]という数字にはドラえもんの連載が始まった昭和44年の小学4年生の平均身長129・3cmからのび太くんを小学4年生とし、「のび太くんを見下ろさない」配慮があるそうです。ちなみに大好物のどら焼きも、ネズミの焼印があった時にはさすがに口にできない、ドラえもんだそうです…(^_~)



ショートステイ

櫻井