

# あおぞら新聞 8月号

残暑の厳しい日が続いています。夏バテ対策はしていますか？  
冷たい飲み物・食べ物は摂りすぎに注意して下さい。体の中の働きも低下していき  
ます。消化の良い料理を食べましょう。

## 今月の外出

日差しが強いこの時期は、外での活動の機会が、少なくなってしまいます。  
そこで、葛西水族館への見学を計画してみました。ほぼ丸一日の外出は初めての  
ことでした。でも、水族館内で皆様の顔を見たら、そんな不安も吹き飛んでしま  
いました(^o^)



様々な種類の魚たちに、釘付けになる方、魚の特徴や生  
態に興味を持つ方。それぞれの楽しみ方がありました。  
お昼ごはんは、水族館のレストランでいただきました。  
皆様、いつもと比べてとても良く召し上がっていらっしゃ  
いました。たまには、1日遠足も良いですね。

## あおぞら料理教室

手作りおやつの種類も増えて、難しいものにも挑戦しています。  
先ほど紹介したケーキもそうなのですが、冷たい水ようかん、野沢菜入りお  
やき、かぼちゃの巾着絞りなど。どれもお客様の指導の下、とてもおいしく  
出来上がりました。スタッフ一同、勉強させていただいています。



今月のメイン餃子作り。  
具材を選び手順の計画を立てました。次には下ごし  
らえ。切って、混ぜて、だんだんと餃子の香りがし  
てきます。  
皮に包んで、パリッと焼けたら出来上がり。やっぱ  
り手作り！！考え・作る喜び=完成させる達成感、  
そしておいしいものをみんなでおしゃべりしながら食べる！  
健康・長生きの秘訣ではないでしょうか。

## 七夕会

まだ、梅雨空のうっとうしい季節・・・気分は明るく、  
と七夕会を企画しました。笹飾りではありませんが  
(^ - ^ ; ) 室内の植木に短冊など、飾りつけをしまし  
た。



おやつは、手作りケーキを皆様で作りました。生地は  
ふっくらと焼き上げ、バナナと生クリームそしてチョコ  
レートを振りかけ豪華なケーキの完成です。

## 介護まめ知識 : たんぱく質について

高齢者の場合、たんぱく質を多く含む肉や魚は、「硬い」「骨がある」な  
どの理由で敬遠しがちですが、たんぱく質が不足すると、病気やけがに対  
する抵抗力が低下して、直りにくなります。

なるべく、炭水化物であるご飯より、たんぱく質が多いおかず特に主菜  
を食べるようにしましょう。硬いものが苦手な方には、豆腐や納豆の大豆  
製品、高脂血症でない場合は卵をうまく利用しましょう。

管理栄養士 秋山 里美

## デイサービススタッフ紹介コーナー

看護師の関根舞香です。



わからないことばかりで、勉強の毎日。時にはお客様に叱られることもあります。親子げん  
かの様に楽しんでいます。いつも、笑いの絶えない、  
なんでも相談し合えるデイサービスを目指して  
います。もちろん、皆様の健康管理も  
お任せください！！

発行 あおぞらデイサービス 平成17年8月1日

江戸川区船堀 6-3-20

サービスの内容・空き情報などのお問い合わせは

5878-3032 担当：たかのはし まで