

くにさきだより 2016 第42号

益田市立介護老人保健施設くにさき苑基本方針

1. 地域包括ケアサービス施設として、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供します。
2. リハビリテーション施設として、集中的な維持期リハビリテーションを行います。
3. 在宅復帰施設として、早期の在宅復帰に努めます。
4. 在宅生活支援施設として、家族の介護負担の軽減に努めます。
5. 地域に根ざした施設として、地域一体となったケアを積極的に担います。また、評価・情報公開を積極的に行い、サービスの向上に努めます。

発行：益田市立介護老人保健施設くにさき苑 広報委員会
〒699-3676 島根県益田市遠田町 1956-8
TEL：0856-22-1150
FAX：0856-22-1237
E-mail：kunisaki@masumi.shimane.med.or.jp
URL：http://kunisaki.masuda-med.or.jp/

7月の行事

七夕会



笹の葉が重みで下がってしまうほど、願いを込めた短冊がつけられています。
皆さんの願い事は何でしょうか？



今年も大塚あけぼの会の皆様をお招きして、踊りや銭太鼓を披露していただきました。
ご利用者の皆様も楽しそうに見入られており、拍手喝采で喜んでおられました。

8月の行事

納涼祭



くにさき苑 納涼会を始めます！

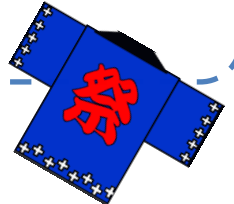


ソーラン
ソーラン！



安田婦人会の皆様
今年もありがとうございました！

8月27日(土曜日)今年で20回目となるくにさき苑の納涼会が行われました。恒例の職員による余芸や安田婦人会様による踊りやお芝居を楽しめました。



くにさきNews!!

【平成28年9月8日】
本日、くにさき苑に新しいベッドが届きました。開苑以来、当初から活躍してくれたベッドたちも、老いには勝てません……。ものを大切に、長く使うということは、実際に行うとなると、とても大変です。少しの衝撃で傷がついたり、破損してしまうこともあります。
新しくやってきたベッドたちも、長く活躍してもらえるように、大切に使っていきたいと思えます。



栄養ニュース

夏野菜・秋野菜の効能

第57号 平成28年8月
益田市介護老人保健施設 くにさき苑
栄養管理室

旬の野菜は、その時期に起こりやすい体調不良を予防するための栄養素が多く含まれており、古くから生活の中に取り入れられています。今回は、今が旬の夏野菜とこれから出回る秋野菜についてご紹介します。

夏野菜

	 トマト	 ピーマン	 なす	 きゅうり	 かぼちゃ	 オクラ
代表的な栄養素	ビタミンC 加味 βカロテン(カロチノイドの一種)など	ビタミンC βカロテンなど	水分 ポリフェノールなど	水分 ビタミンC 加味など	βカロテン ビタミンCなど	βカロテン ムチン(胃腸粘膜保護)など

夏野菜は水分を多く含み、また、表面の色が鮮やかで紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロテノイド、ビタミンCやEなどを多く含んでおり、夏の暑さによる脱水や体熱感の軽減、紫外線によるダメージを軽減するのに効果的です。体のむくみ、だるさの解消に役立つカリウムも含みます。そんな夏野菜をしっかりと食べて水分やビタミン・ミネラル補給をし、夏バテ予防に役立てましょう。

秋野菜

	 さつまいも	 じゃがいも	 れんこん	 春菊	 人参	 きのこと類
代表的な栄養素	糖質 食物繊維 ビタミンCなど	糖質 食物繊維 ビタミンCなど	ビタミンC ムチンなど	βカロテン 加味 鉄 ビタミンB1,B2など	βカロテン 加味など	食物繊維 ビタミンDなど

秋野菜は、エネルギーの高いでんぷん質を含むいも類などが多く、夏に消耗した体力を回復したり、冬場に風邪をひかないようにエネルギーや脂肪を体内に蓄える効果があると言われています。また、きのこ類や葉物野菜が旬を迎えます。人間の体は、寒くなるにつれ代謝量が増え、寒さに抵抗するための冬支度を行うよう働き、自然と食欲がわいてきます。代表的な秋野菜に多く含まれる糖質やビタミンC、カロテノイドなどは、乾燥した空気や冷氣から粘膜組織を守る働きがあり、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防に効果的です。

〈作り方〉

夏野菜カレーライス (2人分)

豚ミンチ 70g	① にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、なすは5mm厚さの半月切り、水にさらしてアクをとり、かぼちゃは少し厚みのあるいちょう切り、ピーマンは1cm角サイコロ切り、トマトはざく切りにします。
玉ねぎ 100g	② 鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚ミンチを入れて炒めます。
なす 80g	③ 玉ねぎ、なす、かぼちゃを加えて炒め、水を加え一度煮立ててアクをとります。
かぼちゃ 100g	④ スープの素を入れ、野菜が柔らかくなったらピーマン、トマトを加えて煮込み、カレールウを入れて煮込みます。
ピーマン 30g	⑤ 炊いたごはんにかけてできあがりです。
トマト 50g	
油 大さじ1/2	
にんにく 1かけ	
カレールウ 50~65g	
水 2カップ	
固形スープの素 1/2個	

おすすめメニュー♪

さつまいものごま和え (2人分)

さつまいも 100g	しょうゆ 小さじ1
しめじ 20g	砂糖 小さじ1
	黒ごま 適宜

〈作り方〉

- ① さつまいもは洗って皮つきのまま拍子切りにし、水にさらします。しめじは石づきをとり、小房に分けます。
- ② 鍋にさつまいもと水を入れ、程よい柔らかさになるまでゆでます。しめじは熱湯でさっとゆでます。
- ③ ②の粗熱がとれたら、調味料で和え、黒ごまをまぶしてできあがりです。

9月の行事

敬老会



山本市長来苑！！内閣総理大臣、益田市より表彰状と記念品の授与がありました。ご家族様もいらっしやり、皆さん良い表情をされていました。益田市からの記念品は、二条の特産品セットだったようです。

くにさき苑 長寿番付

横綱	105歳
大関	102歳
関脇	101歳
小結	100歳

皆さん女性です！！



メダルと表彰状の授与式です！



くにさき苑でも敬老会をおこないました。長寿番付の表彰を行い、カラオケで盛り上がりました♪



編集後記

今年の夏は『リオデジャネイロオリンピック』で盛り上がり、たくさんの方の日本選手の活躍に大興奮し利用者様とテレビの前で応援をしました。
季節は秋となり、遠足や運動会も開催され、紅葉も楽しみみです。朝晩は寒くなり、昼夜の温度変化が大きい時期です。そのため体調を崩しやすいので体調管理にお気をつけ下さい。
ご意見、ご要望等ございましたら、お気軽にお寄せくださいませ。

行事予定

10月 運動会

11月 芋掘り

12月 クリスマス会

