

土筆 News



夏野菜で元気に！

賑やかな夏空も穏やかさが増し、吹く風には少しずつ秋の気配が混ざり始める頃となりました。夕暮れ時にはどこか心地よい涼風が吹き抜け、ゆったりとした季節の移ろいを感じさせてくれます。暑い夏の様子を利用者様の素敵な笑顔と共に一部をご紹介します。

さくらんぼ狩り



初夏の光がまぶしい7月上旬、デイサービスと小規模多機能では、江部乙町にあります、せがわ農園様まで、さくらんぼ狩りへ出かけてまいりました。青空の下で土や緑の豊かな香りに包まれるひときは、それだけで特別な解放感に満ちています。枝いっぱい実った真っ赤な果実をめぐり、そっと腕を伸ばし、自分の手でもぎ取る動作は、体を気持ちよく動かす心地よい運動となりました。いろいろな品種の中から「どれが一番甘そうかな」と目を輝かせながら果実に触れ、もぎたての甘酸っぱさを味わう瞬間には、皆様の表情にぱっと華やかな笑顔が広がります。五感を通じた新鮮な感動といつもと違うワクワク感、脳へも良い刺激となり、土筆の室内とは、また一味違う生き生きとした表情を引き出してくれました。とびきりの笑顔と美味しい笑顔がたくさん弾けた、心弾む初夏の思い出がまたひとつ加わりました。

夏バテを防ぐメニュー

夏に負けない元気を作る、夏の特別メニューをご用意いたしました！土用の丑の日には、ビタミンやミネラル豊富で栄養価の高い「うなぎ」、またある日は、高たんぱく・低脂質で疲労回復などが期待できる「鉄火丼」、旬の野菜とスパイスの組み合わせで食欲増進に効果的な「夏野菜カレー」など、見た目も華やかなメニューが並びました。食欲が落ちがちな季節ですが、皆様しっかりと召し上がり、栄養を蓄えて元気をチャージされたようです。これからも美味しい食事を通じて、残暑を笑顔で元気に乗り切ってまいりましょう！



テラスでティータイム

(グループホーム土筆)



爽やかな風が心地よいお天気の日、グループホームのテラスで「ティータイム」を楽しみました！テーブルとイスを並べ、ご用意したのは、お茶と甘い焼き芋。庭木や季節の花々が風にそよぐ姿を眺めながら、皆様でゆっくりとお話を弾ませました。香ばしい焼き芋を頬張ると「甘くておいしいね」「お外で食べると特別だね」と、たくさんの笑顔があふれます。遠出をしなくても、住み慣れたホームで過ごす、優雅なひとときとなりました。季節の移ろいを感じられる時間を大切にしたいと思います。



お散歩

(小規模多機能型居宅介護)



7月の過ごしやすい日、気分転換を兼ねて地域の散策へ出かけました。まずは滝川東公園へ向かい、交通安全祈願の像の前でみなさんと笑顔で記念撮影。穏やかな風を感じながら、ゆったりとしたペースでお散歩を楽しみました。その後は、滝川ドリームパークへ移動し、人気のラビットファームを見学。元気に動き回る愛くるしいウサギたちの姿に、参加された利用者様からは「かわいいね」「癒やされるわ」と次々に笑みがこぼれ、終始なごやかな雰囲気にも包まれた楽しいひとときとなりました。



季節に合わせたお茶

朝晩に涼しさを感じ、夏から秋へ季節の移ろいを感じます。お茶は、日常的に飲むことが多いと思いますが、普段何気なく飲んでいるお茶も季節に合わせて選んでみてはいかがでしょうか？

・暑い時期におすすめのお茶「麦茶」

「麦」には体内の熱を下げる作用があり、外気温が高く水分補給が重要となる夏場にぴったりです。カフェインが含まれていないので、赤ちゃんから高齢の方まで年齢に関係なく飲むことができます。また、カフェインによる利尿作用もないため、汗で水分を失う夏場には脱水予防や熱中症予防にぴったりの飲み物です。また、麦茶の香り成分である「アルキルピラジン」には、血液をサラサラにする効果があり、汗をかき血液が滞りがちになる時期に血液の流れをよくする作用があります。

・寒い時期におすすめのお茶「ほうじ茶」「黒豆茶」

ほうじ茶は、緑茶を焙煎して作られています。焙煎することで、体を温めて冷えを改善したり疲労回復したりする効果が高まり、カフェイン量も少なくなるため、多くの世代の方に飲みやすいお茶になります。ホットで飲めばより体を内側から温める事ができるでしょう。

黒豆茶は、ノンカフェインで大豆の成分イソフラボンが含まれているため、健康に良いお茶としても有名です。血流を改善する成分アントシアニンも含まれているため貧血気味の方にも適しています。

・季節を問わずにおすすめのお茶「緑茶」

カテキンというポリフェノールの一種が含まれており、血圧や血糖、悪玉コレステロールなどの上昇を緩やかにして、成人期に多い生活習慣病を予防する効果が期待できます。体内から水分を出す作用をもつカリウムが麦茶より多く含まれているため、トイレが近くなりやすく、汗を書きやすい時期には、脱水傾向にならないように、他の飲料に切り替えるなどの工夫も必要です。足元がむくみやすい方には、緑茶の利尿作用が、夕方の足のむくみ予防につながります。