



なごみ つうしん

2013年
No.2

～暑い夏を元気に過ごすために～

◎栄養士からのアドバイス

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は食生活が乱れがちになってしまいがちですが、夏バテ特有の疲労感やだるさは身体のエネルギー源となる「ビタミンB1」の不足によるものなんです。

あっさりした そうめんやうどんなど、炭水化物ばかり食べていると「ビタミンB1」不足につながり、エネルギーを作りづらくなります。また、夏場はよく汗をかきますが、「ビタミンB1」群は水に溶けやすいため、その汗とともに身体の外に流れてしまいます。なので夏バテ予防のために「ビタミンB1」を多く含んだ食べ物（豚肉・ごま・ウナギ・大豆など）を摂るようにし（ニンニク・ネギ・ニラと一緒に食べると吸収されやすい）、暑い夏を元気に乗り越えましょう！



管理栄養士 岡村 千尋

☆夏バテ予防レシピ！豚肉スタミナ炒め☆



《 材料（4人分） 》

豚ばら肉200g ・ ニラ1束 ・ 長ネギ1本 ・ キムチ150g
片栗粉 大さじ1 ・ 醤油 大さじ1/2 ・ 酒 大さじ1 ・ 炒め油 適量

《 作り方 》

1. まず食べやすいようにニラ4センチ、ネギは5ミリ幅の斜め切り、豚肉は5センチに切る
2. 豚肉に調味料を全て加えて下味をつける
3. フライパンに油を引き、豚肉を炒める
4. 豚肉が色ついてきたら ニラ、ネギを加える

誕生日レクリエーション



6月生まれの入所者様を祝おうと、今月の6月19日にレクリエーションとして『誕生日会』を行いました！皆でお祝いの歌をうたい、一人一人に職員から手渡しでお祝いの品をプレゼント。さらに今回は、レクリエーション係が作成したオリジナル誕生日ムービー（誕生月の入所者様と職員が写った写真を、明るい音楽に乗せて流していく動画）を、プロジェクターを用いて投影するという初めての試みをしました。

入所者様に、毎日が楽しく心休まる空間を提供させていただくには、このような一味違うレクリエーションの実施は不可欠です。これからもレクリエーションを駆使し、皆様の笑顔のため努めていきたいと思っております。



●ご意見箱の設置について

[当施設に皆様の意見を投書して頂く](#)

[『ご意見箱』があることをご存知でしょうか？](#)

現在、1階の107号室前と、エレベーター前に『ご意見箱』を設置をしています。

当施設に対する質問・苦情・相談・希望など、家族様からご意見を頂き、さらなるサービス・質の向上に努めて

些細なことでも一向に構いません！

皆様のご意見から、今後の当施設の課題を分析し、対応策を考えていきますので、お忙しい中ではごさいませんがご面会の際などに立ち寄り、ご記入いただければ幸いです。どうぞよろしくお願い致します。尚、毎週金曜日に回収し、月に1回開示（施設内の掲示）させていただきます。



介護老人保健施設
パークサイド
なごみ
医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06-6606-2211
http://psnagomi.com