



優楽の チカラ

内容

- 暑い夏を乗り切ろう
～①夏を涼しく快適に過ごすアロマ活用法 ②夏におすすめ簡単レシピ～
- 優楽活動報告
- 職員のちょっとそこまで旅日記
- 夏のなぞなぞクイズ ～頭の体操で気分一新～
- 地域交流会のお知らせ

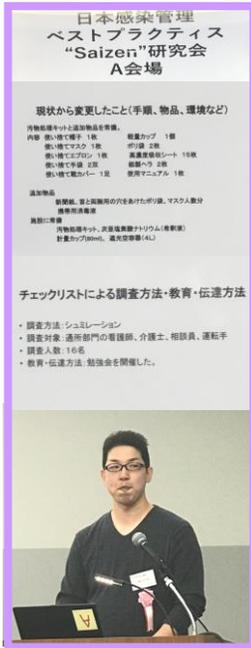


日本感染管理ベストプラクティス

”Saizen” 研究会へ参加

ディケア介護士 伊藤大介
ディケア看護師 久保京子

平成31年4月27日、
「送迎中の利用者の嘔吐発生時の対応」
のテーマで発表。敢闘賞を頂きました。
2年がかりの取り組みで、ようやく発表
にまでたどり着くことができました。
送迎中のアクシデントにも冷静に、
迅速に対応できるように日頃から
周知徹底し、安心してご利用いただける
よう引き続き取り組んでいきます。



セラピー犬の来所



令和元年7月9日に優楽入所棟に
2匹のかわいいセラピー犬がきてく
れました。セラピー犬の2匹は、
利用者に撫でられると気持ちよさそ
うなまなざしをしていました。
順番にふれあい、利用者さまから
自然と笑顔があふれ、
とても穏やかで、やさしい空気な
つつまれました。

自家製野菜を調理

優楽の中庭で採れたトマトと職員
の自宅で採れたきゅうり、なすを
利用者さまと一緒に食の安全に
配慮ながらお漬物に調理しました。
中庭で採れた野菜に触れ、
食べることで季節を感じ楽しんで
おられました。

活動報告



職員のちよっせ

さつまで旅日記

事務員 池田菜美子

夏がくれば思い出す
はるかな尾瀬遠い空♪



「おはようございます！」
「こんにちは！」

時には「namaste!」と
一期一会の水芭蕉咲く木道や雪残る
山道を進み山小屋で出会った方の
逸話やご指導

あたたかい時間に
ホクホク♪



母が生前見たがっていた
初夏の尾瀬は絶景でした
今のは教えていた
次は場所をちよっせと
あそこまで
行ってみようかな



じめじめとうっとうしい季節の真ただ中です。この時期は心も身体も疲れがたまるもの。嗅覚から取り入れる暑さ対策はいかがでしょうか。夏におススメの、清涼感があるアロマオイルを紹介します。

暑さで寝不足の時

ラベンダーがおススメ。

気分を落ち着け、ストレスからくる緊張や興奮を鎮めて心身共に疲労回復を促し心地よい眠りへ誘います。

食欲が落ち気味の時

レモングラスがおススメ。

消化を促し、結果食欲がアップします。柑橘系の香りが気分をリフレッシュさせる効果もあります。

効果的な香りせ方

(扇風機を活用する)

扇風機の格子部分に、お気に入りのアロマオイルを染みこませたりポンをつけます。扇風機をつけると、風でゆらいだりボンからアロマの香りが漂います。



夏バテを予防・解消する一番の対策はきちんと栄養や睡眠をとり、身体をなるべく休めることです。早速、ラベンダーオイルをティッシュに1、2滴垂らしたものを枕元に置いてみてください。アロマを上手に活用し、猛暑を乗り切りましょう。



暑い夏を乗り切ろう!!

香りと食を楽しもう!!

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。旬のものを旬の時期に食べることで、暑い夏を乗り切りましょう。

トマト素麺

準備する物



トマト
白だし
オリーブオイル
素麺

作り方

トマトをすりおろし、白だしを加える。オリーブオイルを少し加えて素麺つゆの出来上がり。いつもの素麺が夏らしい一品になります。

きゅうりのたたき

準備する物



きゅうり 塩
中華スープ
ごま油

作り方

きゅうりをビニール袋に入れて、まな板の上でボール等で叩く。調味料をビニール袋の中に入れ揉みこんで出来上がり。

夏におすすめ簡単レシピ

なすのお味噌汁

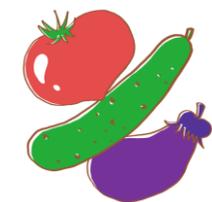
準備する物



なす
サラダ油
味噌汁

作り方

なすは、食べやすい大きさに切って、油でさっと炒める。味噌汁の中に入れる。なすを油で炒めると綺麗な紫色になります。ひと手間加えることでいつもの味噌汁が、美味しくなります。



夏のなぞなぞクイズ

頭の体操で気分一新!



第1問

夏の時期をまるごと凍らせて作る食べ物ってなーんだ?

【ヒント】夏の定番の食べ物。



いちご・メロン・レモン

いろいろな味があります。

おまつりにもありますね!

第2問

海に沈んだのに、海を探してもないものってなーんだ?

【ヒント】海にしずむ。

空にあります

地球と〇〇



第3問

夏の風が吹くと、きれいな音で返事をするものってなーんだ?

【ヒント】夏の風物詩です。



いろいろな形があります。軒下に下げて音を楽しむものといえは…

第4問

風が吹いて涼しい雨期(うき)は、どんな雨期?

【ヒント】暑い夏にはかせません!

くるくるまわる…



第5問

夏の夜のナビは、どんどんいってしまいます。一体どんなナビ?

【ヒント】ドンドンと鳴ります…

綺麗です。夏の夜空に…



地域交流会・市民公開講座

『笑顔で暮らそう～老いと介護とあなたとわたし～』

日時：令和元年9月8日(日) 13時30分から15時30分

場所：たけまるホール(生駒市北新町9番28号)

講師：介護エンターティナー 石田 竜生(いしだたつき)氏
(作業療法士・介護支援専門員・芸人)

令和元年8月11日(日)より電話にて受付を行います。

みなさんのご参加を心からお待ちしています。

【編集後記】

7月も中旬にかかり、連日暑い日が続いています。今回は、『暑い夏を乗り切ろう』をテーマにしてみました。アロマや簡単レシピを参考にしていただけましたら幸いです。皆さんもさまざまな方法で暑い夏と一緒に乗り切りましょう。さて、夏のなぞなぞクイズは、皆さん答えがわかりましたか。クイズの答え①かき氷②太陽③風鈴④扇風機⑤花火です。答え合わせしてみてください。

介護される方も、介護する方も充実した日々が送れるよう
老健を上手に利用しませんか

利用相談受付中



相談受付担当者：藤尾 矢部 中溝 飯田(入所・ショート) 宮崎(通所)

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽

TEL / 0743-76-3300

<http://www.ikoma-yuraku.com/>

