

つわぶきだより

夏



8月号

令和1年8月1日 第412号

編集担当 西本 史織

暑中お見舞い申し上げます

毎日暑い日が続いていますが、皆様にはお変わりございませんか？年々猛暑日が多くなり、熱中症の患者さんも増加しています。こまめに水分補給し、規則正しい生活と十分な食事・睡眠をとり、元気にこの夏を乗り切って行きましょう。



8月の行事予定

- 3日(土) **通所日**
- 4日(日) ふれあいの郷・夏の夕べ ふれあいの郷グラウンド
- 8日(木) 夏期大掃除 つわぶき 13:30~
- 10日(土)~15日(木) 夏期休暇
- 16日(金) 楠本医師 施設訪問 つわぶき 11:00~
- 17日(土) **通所日**
- 23日(金)~24日(土) 和歌山県親子の集い 白浜
- 28日(水) サービス管理委員会(就労) 13:30~



今年はとっても大きい
ひまわりが咲きました！
つわぶきの皆様を毎日、
見守っています♡

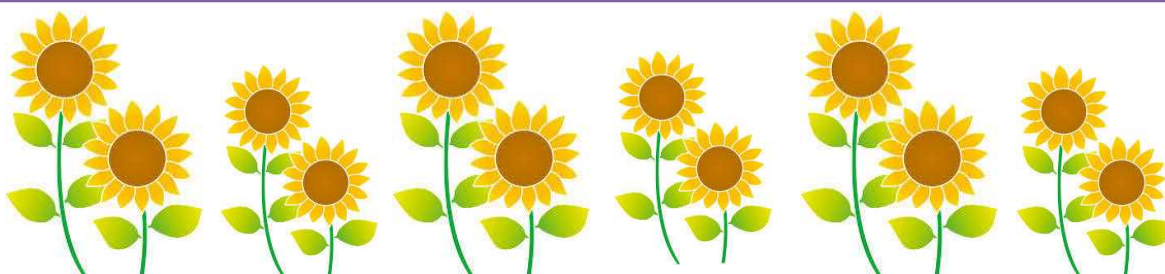
☆☆☆大掃除について☆☆☆

8月8日（木）13時30分から、例年通り施設の大掃除を実施いたします。
暑さ厳しい中ではございますが、保護者の方々のご協力をよろしくお願いいたします。



☆☆☆夏期休暇について☆☆☆

8月10日（土）より8月15日（木）までの6日間
お盆休暇となりますので、よろしくお願いいたします。



☆☆☆8月の土曜稼働日☆☆☆

8月3日（土）・8月17日（土）が通所日です。元気に通所して下さいね！



☆☆☆親子のつどい☆☆☆

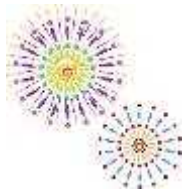
8月23日（金）～24日（土）は県・親子のつどいが実施されます。
8月23日（金）は通常通りの稼働日となります。つどいに参加されない利用者の皆さんは平常通りに通所してください。尚、各送迎車両も通常通りに運行されます。



7月の出来事



2日(火)	サービス管理委員会(就労)	13:30~
5日(金)	ふれあいの郷・夏の夕べ実行委員会	13:00~ 綜愛苑
6日(土)	通所日	
	WDF 総会	9:30~ビッグ愛
9日(火)	献立会議	(つわぶき)
11日(木)	つわぶき授産工場保護者会総会・懇親会	14:30~ 紀三井寺はやし
13日(土)	近畿肢体不自由児者福祉大会	10:00~ 橿原市
19日(金)	楠本医師 施設訪問	つわぶき 11時~
20日(土)	水泳訓練	13:30~ こども障害センター
24日(水)	和歌山県障害児施設家族会連合会総会	13:30~ ビッグ愛
26日(金)	ふれあいの郷・夏の夕べ 実行委員会	10:00~ 綜愛苑



和歌山市内8月のイベント



- ☆ふれあいの郷・夏の夕べ (ふれあいの郷グラウンド)
8月4日(日) (18:00~21:00) **是非！遊びに来て下さいね！！**
- ☆第51回紀州おどり「ふんだら節」(和歌山城周辺)
8月3日(土) (16:50~21:00)
- ☆スターライトイリュージョン 25th (マリーナシティ)
8月4日(日)、11日(日)~15日(木)
18日(日)、25日(日) (20:00~20:10)
- ☆夏休みモノづくり体験(ハニワ) (紀伊風土記の丘)
8月3日(土)、4日(日) (10:00~/13:30)
- ☆第8回竹燈夜 in 山東 2019 (四季の郷公園)
8月10日(土) (17:00~21:00)

医務室より

「毎日暑くて夏バテ気味。なんだか食欲が出ない……」という人も多いかもしれません。でも、だからといって食事をおろそかにすると、ますます体力が落ちるといふ悪循環に陥ってしまいます。そこで、夏バテに効く食べ物を紹介します。

夏バテに効く栄養素4つ

たんぱく質 体のもととなる栄養素。血液やホルモン、体の組織になります。

ビタミンB群 糖質やたんぱく質、脂質といった栄養素の分解を助けます。ただ食べ物を食べるだけでは、身体が吸収できません。ビタミンB群を摂ることで、栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。

ミネラル 汗で流失しやすく、暑い季節は損失が多くなります。ビタミンB群と同じように、代謝を助ける働きもあるため、多めに補給してあげる必要があります。

ビタミンC 紫外線のダメージによる活性酸素を除去します。
疲労回復のために補給しましょう。

夏バテに効く食べ物6つ

レバー

鉄、たんぱく質、ビタミンB群、その他ミネラルが豊富で、高栄養食材のひとつです。調理が大変な場合は、お惣菜の焼き鳥や外食を利用してよいでしょう。



うなぎ

糖質や脂質の分解を助ける働きのビタミンB群が豊富です。また、免疫力アップに欠かせないビタミンAも豊富に含んでいるため、レバー同様高栄養な食材だと言えます。高価なので頻りに食べられる食材ではありませんが、夏のぜいたくにはぜひうなぎをおすすめします！



枝豆

糖質、たんぱく質がバランスよく含まれ、ビタミンB群やビタミンCも含まれます。夏には手軽で食べやすい食材のひとつです。



パプリカ

野菜の中でもビタミンCが多く含まれていて、ビタミンAやEといった抗酸化ビタミンも豊富です。夏の食事にぜひ加えてほしい食材のひとつです。

夏野菜

水分が多く、体を冷やす効果のある夏野菜。ピーマン、なす、トマト、ゴーヤ、オクラ、きゅうりなどが挙げられますが、旬の時期は味も格別です。食欲がないときは、冷やしたきゅうりやトマトを食べて、体を冷やしてから食事を摂ると、食欲増進につながります。

彩りのいい野菜は抗酸化効果も高いため、おすすめです。



レモン+海塩+水

疲労回復にもってこいの酸とビタミンCを含むレモン。そして、ミネラルが豊富な海の塩。それらを水に溶かして、オリジナルの夏用ドリンクを作るとよいでしょう。市販のドリンクは糖質が多く入りすぎていて、余計にビタミンを消費してしまいます。朝起きたときと、寝る前に飲むだけでも効果を実感できますよ！

