



令和7年8月号

願いを込めて キラキラ トーンチャイム七夕音楽会

春にお届けした「SAKURA音楽会」。「良かったよ」「頑張ったね」「感動だった」と、嬉しいお言葉を沢山いただきました。メンバーも、嬉しい楽しい気持ちを肌で感じ、チーム一丸となり目標を達成した喜びは、格別だったと話されています。その後も「練習が楽しかった。喜んでくれて嬉しかった。演奏をまたやりたい！」と意欲が止まりません。そのキラキラしたお気持ちを大切に、練習を重ね、再び音楽会を企画。7月8日の14時、1階にある**デイサービス**にお邪魔致しました。「七夕さま」「見上げてごらん夜の星を」「きらきら星(ABCの歌)」「ドレミの歌」「幸せなら手をたたこう」を選曲。キラキラコサージュを身につけ、緊張しながらも、練習の成果を発揮。嬉し恥ずかし元気よく、トーンチャイムの演奏と歌を披露。盛大な歓迎を受けデイサービスのご利用者様からも「また来てね」「素晴らしかったよ」と、声を掛けて下さり、**今回もまたまた大成功**。勢い止まらず次回の為、8月より再び練習をスタート。これからの活躍に御期待下さい。



キラキラ コサージュ
手に取り...興味深々

「綺麗ね。付けてもいい？」



「素敵 どうやって作るの？」

音羽台農園でスイカとメロンが育ってます



今年例年と比べ、暑くなるのが非常に早く、3階の音羽台農園の果樹や野菜は**大豊作**です。特に**スイカ**と**メロン**は丸々と太り、多くの利用者様が「いつ食べられるのかな？甘いだろうな～」と心待ちにされています。朝晩と水まきを頑張られている**利用者様に感謝**です。

土用の丑の日とシュクメルリ

万葉集にある 大伴家持の歌に「夏バテにはうなぎを食べると良い」という内容のものがあり、古来より、うなぎは**夏の栄養食**として親しまれてきました。うなぎに含まれる**ビタミンB1**は食欲不振や疲労回復効果があるとされる栄養素で、やはり夏バテに効果がある食品といえそうです。利用者様も、**うなぎ**と、**ひつまぶし**を美味しく食べておられました。話は変わり**シュクメルリ**って聞いた事ありますか？ロシアとトルコに挟まれた国**ジョージアの郷土料理**です。鶏肉をニンニクとチーズの入ったクリームソースで煮込んだ料理。お楽しみとして提供。栄養課の皆様 有難うございます。



～今後の予定～

8月18日 納涼祭 すいか割り大会
9月・10月 イベント計画中

「音羽台みんなの生活ブログ」配信中
<http://blog.goo.ne.jp/otowadai>
是非 ご覧ください



～編集後記～

今年は、6月からすでに暑い日が続き、とても長～い夏になりそうです。土用の丑の日は終わりましたが、ウナギに限らず栄養のある物を取り、十分な睡眠で元気に猛暑をのりきりしましょう。 **リハ/理学療法士 高橋**
太陽の日差しがジリジリと照りつけ、セミの鳴き声を感じるようになりました。冷房をつけていると快適ですが、施設内は寒いと感じる事もあります。冷え過ぎにもご注意ください。 **レク/音楽療法士 森**

特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス
〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1
TEL:03-3939-9466 FAX:03-3939-0299
ホームページ <http://www.suisei-kai.jp/>

訪問介護事業所（ホームヘルパー）

☎ 03-3939-9461

連日の猛暑日でなんだか体がだるい...そんなことはありませんか？
外は猛暑・室内はエアコンで冷える状況で体調がイマイチ...という方もいらっしゃると思います。ダルさや食欲不振、眠れないなどの不調を感じる夏バテ。気温や室温の変化に体がうまく順応できず、いい状態が保てない為に起こります。

夏バテ対策のための6つの心得

- ① いろいろなものをバランスよく食べましょう
- ② 水分をしっかり摂りましょう
- ③ 涼しいお部屋で、ちょっとした運動をしましょう
- ④ しっかりと睡眠をとりましょう
- ⑤ 服装は温度調整のしやすさを意識しましょう
- ⑥ 入浴は就寝前の一時間前に済ませましょう

食欲がないと、そうめんだけ・おにぎりだけ...となってしまうがちですが、たんぱく質やビタミン、汗で排出されるミネラルをバランスよく摂りましょう。いつもの献立に、冷ややっこや枝豆などをプラスするだけでもたんぱく質を摂ることができます!!

【音羽台ヘルパのハッピー★ライフ】

ブログお引越後、ご覧になりましたか？ヘルパーの日常や音羽台での出来事をつづけています。ちょっとお時間がある時に...まとめて一週間...など、ぜひ、ご覧ください。
『音羽台ヘルパーブログ』



居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

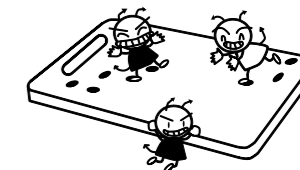
☎ 03-3939-0217

食中毒に気をつけましょう！

梅雨が明け、夏本番です。引き続き熱中症対策も必要ですが、高温多湿となる夏場は食中毒の対策も忘れないでください！

食中毒予防の3原則

- 細菌をつけない → 調理前後にはしっかりと手を洗い、調理器具はよく洗浄し熱湯や漂白剤で消毒しましょう。
- 細菌を増やさない → 生ものは早めに冷蔵庫へ！そして早めに食べきりましょう。
- 細菌をやっつける → 食品は十分に加熱すること！食べ残しや、消費期限がすぎたものは早めに処分しましょう。



Check!

ブログ【音羽台ケアマネジャーGood Jod!】

ブログがリニューアルされました♪
日々の訪問中の出来事、音羽台での行事など、定期的にブログアップしています。
『音羽台ケアマネブログ』で検索、ご覧いただけましたら幸いです。



2025(令和7年) **8月** おとわ 音羽台の話題

平素よりご利用頂きありがとうございます

納涼会 お祭り

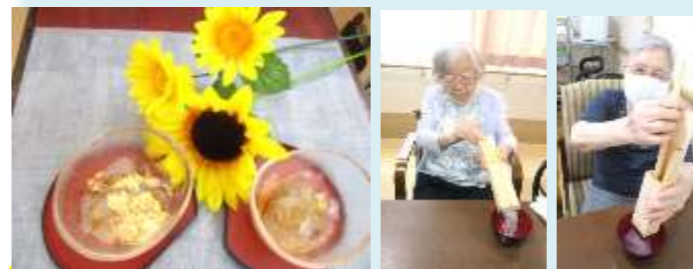
おやつは大きさも量も大満足でした♪

音羽台デイ ブログ 検索

☆ご新規、利用日増、曜日外利用のご希望がございましたらご相談下さい☆

おとわ'Sキッチン 「ところてん」づくり

簡単ですが、少し時間がかかります！



前日に粉寒天と水に合わせて煮て、しっかりと冷蔵庫で冷やし固めておきます。当日は、「ところてん突き」を使って、お一人お一人が器にぎゅーと出しました。皆さん上手に突いていましたよ。そのあとはお好みにポン酢やからしをつけて美味しく頂きました。

～小確幸のあるショートステイ～
音羽台レジデンスのショートステイは、皆様にご利用中に「小さくはあるけれど確かな幸せ(小確幸)」を感じることができるよう努めています。人それぞれ、小確幸は違いますが、おひとりずつ、どのように過ごしたいのか、何をされたいのかを聴きながら、小確幸のある時間を提供したいと考えています。

「カラオケ」大会



4Fのホーム喫茶で『カラオケ大会』を行いました。余興もあり皆さんで楽しめました。

【今月の予定】
「おとわ'Sキッチン」や「納涼会」等の企画もあります。お楽しみに。

レク活動や厨房のお仕事、季節の飾りつけなどお泊り期間では様々なことを行っています。



おとわんくん

～編集後記～

暑中(猛暑)お見舞い申し上げます。水分・塩分補給を忘れずに体調に気をつけてお過ごしください。緊急SSや看取り対応なども各部署と連携して受け入れております。ご相談ください。 相談員 池野

音羽台レジデンス公式ブログ
「音羽台みんなの生活ブログ」
配信中 QRコードを眺み取って

