

「徳島の夏」 コロナ終息の願いを込めて

系 で ん わ

【発行所】
グリーン丈六
広報委員会
徳島市丈六町
山根51番

熱中症予防「ビタミンB1」の摂取を！



↑土用丑の日の昼食で提供されたうなぎ丼

夏バテは、夏の暑さに対応しようとして身体の生理的調節機能が破綻し、様々な不快症状が現れる事が原因で起こります。
汗は体温を一定に保つのに必要ですが、汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなど体に必要なミネラルも一緒に排出されてしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感を

夏バテ予防

生じる原因となるのです。暑くなると、消化酵素の働きも低下します。冷たい飲み物を多く取ること、胃腸が冷えて消化不良を起こします。そうすると、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになり、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

夏バテを防ぐには1日3回よく噛んで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をするなどの注意が必要です。

また夏場は、さっぱりとした食べ物を好み、甘い清涼飲料水をよく飲むので、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがちです。脂肪や



糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると疲労感や脱力感が生じ、胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。ビタミンB1はうなぎや豚肉、レバー、そばなどに多く含まれています。さらにネギやんにんに含まれるアリシンと一緒に



↑今年は開催が見送られた「阿波踊り」

加熱調理には向きません。おやつにスイカなどの水分の多い果物を摂ると水分補給にもなります。ただし、スイカは体を冷やすので食べ過ぎには注意しましょう。

(管理栄養士 佐藤、調理師 片山)

食べるとビタミンB1の吸収力が上がります。ただし、アリシンは熱に弱いので、ビタミンB1の吸収力を上げるためには、ビタミンB1の吸収力が上がるように、ただし、アリシンは熱に弱いので、

納涼祭

イベントの自粛が続く中、食事でも少しでも元気に明るい気持ちになつて頂きたい。そして栄養をしっかりと摂り免疫力UPでコロナなんかには負けないぞーそんな想い



↑提供された屋台風メニュー

で日々の食事作りに励んでおります。

8月1日(土)は、コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となった「納涼祭」をカバーする為に、少しでもお祭り気分を味わって頂きたく「屋台風メニュー」を提供させて頂きました。利用者様も職員もみんな笑顔で普段提供されない「焼きトウモロコシやベビーカー」に舌鼓を打って喜んで頂きました。

(管理栄養士 江戸加織)

花火大会

今年は様々な行事が中止になっています。私は夏の風物詩である「花火大会」が大好きですが、中止になり残念でなりません。

しかし、どうしても「花火大会」への思いが諦められず、利用者様の協力を得て花火をモチーフとした作品を製作し展示しております。さて、今皆様の話し話題はやはり「コロナ」と「暑さ」の事ではないでしょうか。8月に入った途端に猛暑が続ぎ、利用者の皆様も「昔(50年〜70年前)の暑さど、今の暑さは全然違う」とおっしゃっています。「水分をこまめにとりながら、手洗い・うがいも忘れず頑張らしましょう」と皆様にお願している毎日です。
(通所リハビリ 網本 康江)



↑通所リハビリ利用者様の作品

部署紹介

グリーン丈六では「メディカルサポーター」として2名の職員が活躍しております。

主に、看護師のサポート役としてナースコールの対応や診察時の誘導、入所者様の体重測定や備品の補充・管理、医療機器の洗浄滅菌、トイレ介助等を行っています。その他にも、リハビリのサポートも行っており、集団リハビリや利用者様の自主トレーニング、通所リハビリ利用者様の送迎や、支援相談員と新規の入所者様のお迎えに自宅まで訪問する事もあります。他職種で連携し、利用者様や家族の皆様が安心して頂けるよう努めてまいります。
(メディカルサポーター 野田 明日香)



↑メディカルサポーター

地域紹介(第2弾)

野菜の無人販売所を丈六町の施設近隣で4ヶ所発見しました。まず1つ目はバス停「栗田」の西側で野菜販売所ののぼりが目印です。2つ目はスーパー「なかはら」の近くの交差点の所にあります。3つ目は丈六保育所の東側に白いボックスが設置されています。ここは個人の自宅でした。4つ目は「丈六ミマデン」の近くです。朝の早い時間帯は商品が入っている(残っている)事が多いです。

各販売所には、ゴーヤ・ピーマン・うり・トマト・きゅうり・すいか等が販売されている様で、価格はどこも100円です。主婦の強い味方ですね!
(通所リハビリ 網本康江 介護部 羽方誠)



↑無人販売所の様子

職員紹介



竹野 有希子(管理栄養士)
①新人職員紹介
腰まである長い髪がトレードマークです。皆様に「美味しい」「楽しみ」と言っていたら食事提供ができるよう頑張ります。



吉本 登(施設管理)
①新人職員紹介
工場でもノブくりに携わる仕事をしていました。初めての分野で不安もありますが、持ち前のチャレンジ精神で頑張ります。



片山 さつき(調理師)
①グリーン丈六の良いところ
A. みんな優しく親切なところ
②これからの目標、やりたい事
A. おいしいごはん、バレーチームの継続!



網本 康江(介護士)
①グリーン丈六の良いところ
A. 何でも話し合えて解決できる所
②これからの目標、やりたい事
A. 毎日笑いながら楽しく過ごしていく事



8月 1日納涼祭 行事食
9月 3日開設記念日
19日敬老会

行事予定

【御詫び】
新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、例年実施している一部イベントや催しについて自粛させて頂いております。また、同様に施設の面会制限も行い利用者様への感染拡大予防措置を講じております。