

御やま荘通信

発行：令和4年7月1日

《編集・発行》

社会福祉法人 柏崎刈羽福祉事業協会

養護老人ホーム御山荘

電話：0257-22-3514

FAX：0257-22-9676

HP：<https://www.kashikari-fukushi.com>



例年になく早い梅雨明けで、暑い日が続きますね☀

感染症予防対策を継続しながら、市内でもえんま市の開催やぎおん祭りの花火も予定されており、徐々に日常生活を取り戻しつつありますね。御山荘でも面会制限が緩和され短時間ではありますが、面会が再開し皆様の笑顔と会話が弾みます。

《えんま市行事でフリーマーケットを行いました》



皆さん品物を選ぶ時は目元がきらきら✨しています。太鼓叩いて、願い事も忘れずに！！

《春の風景》



中鯖石コミセンにて

久しぶりの花見外出でした～



桜が満開でしたね！

今年も中庭に悠々と泳ぎました

《旬の一品》

みょうが 茗荷の酢の物



今回はさっぱり食べられる夏の旬の食材「茗荷」を使ったメニューを紹介いたします。

作り方はとっても簡単！千切りした茗荷をトマトや好きな食材と甘酢で和えるだけです。

御山荘では、なすやセロリも一緒に和えています♪
茗荷にはカリウムが多く含まれているため、
これからの季節は夏バテ対策や食欲増進効果も期待
できます。

また、甘酢のお酢には「クエン酸」という成分も含まれていますが、クエン酸には殺菌効果があり、食べ物の腐敗を防いでくれるため、食中毒予防にも効果的です。茗荷や夏の旬の食材、お酢などを上手に活用してこれからの季節を乗り切りましょう☺

《ストレスを解消しましょう！》

・日々の感染症予防対策で日常生活にストレスを溜め込んでいませんか？？ ☹️

あれ、いつもと違う、そんなときにはまず、「ゆっくりと睡眠をとる」ことが大事だそうです。

その他にも 1) 誰かに自分の気持ちを話す。

2) 瞑想する。 → このようなこともストレス解消になるそうです。

・・・ちなみにあまり良くないストレス解消法は

① 暴飲暴食 ②過度な飲酒 ③過度な買い物 ④ギャンブル との事です。

※ストレスをうまく発散し、皆様が心も体も健康な毎日を送れますよう、
参考にしていただけたらと思います。



～地域の皆様へ～

・御山荘では体拭きや掃除等で使用する布が不足しています。

不要になったタオル等がありましたら、ご寄付をよろしくお願いします。

日頃より地域の皆様には御山荘を支えていただき、誠にありがとうございます。

御山荘では、通年を通して以下の取り組みを行っています。

① AEDの貸し出し ②車椅子の貸し出し（ちょっとした時に☺） ③駐車場の開放（土日のみ）

※必要時にはご連絡下さい。

連絡先：22-3514