



毎日暑く散歩などの運動は出来ませんが、テーブルホッケーでレクリエーションの時間はしっかりと体を動かしました。テーブルからボールを落とさないように一生懸命！ゲームを交えながら良い運動が出来ましたね。



ハートフル多聞



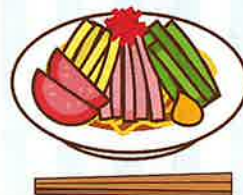
7月の誕生日会&ハートフルカフェでは、七夕にちなんでクイズをしてとても盛り上がりました。おやつには夏らしくフルーツポンチと、利用者様から頂いたスイカを美味しく食べ楽しく過ごしました(´▽`)

暑さに負けない体づくりを！

8月は真夏のピーク。高温多湿な気候により、体力や食欲が落ちやすくなります。そんな時期こそ、ちょっとした食事の工夫で元気をキープできます。まず意識したいのは「水分・塩分・栄養バランス」。こまめな水分補給はもちろん、味噌汁や梅干しなどで塩分も適度に摂取することが大切です。冷たい飲み物ばかりでは胃腸が冷えやすくなるため、温かい汁物や常温の飲み物も取り入れて、内臓をいたわりましょう。



食材選びでは、夏野菜が主役。トマト、ナス、きゅうり、オクラ、ゴーヤなどは水分・ビタミンが豊富で、体を冷やす効果もあります。特にトマトに含まれるリコピンは紫外線対策にも◎。また、枝豆やとうもろこしはたんぱく質や食物繊維が豊富で、夏バテ予防に役立ちます。魚介類では、イワシやアユ、スズキなどが旬。脂がのって栄養価も高く、DHA・EPAの補給にもぴったりです。



調理法は「さっぱり・火を使わず・時短」がポイント。

冷やし中華、酢の物、冷製スー、焼き浸しなどは食欲がない時でも食べやすく、栄養も摂れます。薬味（大葉、みょうが、生姜）を活用すれば、香りで食欲を刺激し、殺菌効果も期待できます。暑さに負けず、旬の食材を楽しみながら、体にやさしい食事で夏を乗り切りましょう！

社会福祉法人 天摂会

- | | | |
|---------------------|--------------------|---|
| ハートフル多聞 坂根 | 〒709-0873 | 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14 |
| □特別養護老人ホーム多聞荘 | TEL (086) 953-0011 | FAX (086) 953-0012 |
| □多聞荘ショートステイセンター | | □多聞荘デイサービスセンター |
| □ケアハウスたもん荘 | | □多聞荘指定居宅介護支援事業所 |
| ハートフル多聞 山陽 | 〒709-0827 | 赤磐市山陽 1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512 |
| □山陽多聞荘デイサービスセンター | | |
| ハートフル多聞 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203 |
| □サービス付き高齢者向け住宅 | | □小規模多機能型居宅介護 |
| □ハートフル多聞キッズルーム | | □ハートフル多聞スマイルキッズ |
| □訪問介護 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512 |
| □ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058 |
| □ハートフル多聞相談支援事業所 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250 |
| □グループホームハートフル多聞 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600 |
| ハートフル多聞 備前 | 〒705-0025 | 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234 |
| □盲養護老人ホーム備前多聞荘 | | □特別養護老人ホーム備前多聞荘 |
| □備前多聞荘ショートステイセンター | | □備前多聞荘訪問介護 □備前多聞荘相談支援事業所 |

てんせつかい 検索



月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。

社会福祉法人 天摂会

2025年8月号
Instagram
はじめました！



TENSETSUKEI_TAMON

月刊たーくん

グループホームハートフル多聞

7月に入り、毎日暑い日々が続いています。風鈴づくりをし、かき氷パーティーを開催しました♪涼しくなったかな？



クッキー作りでは型抜きを楽しまれ、美味しく頂きました♪



ハートフル多聞水族館♪いろんな海洋生物や半魚人も登場しています♪



ケアハウス たもん



5月から、月に1回カラオケ会をしています♪ ケアハウスでするのは約半年ぶり！歌うことが大好きな方々が集まり、十八番を披露してくださいました(*^▽^*) 声を出すのは体にも良いので、なるべく多くの方に参加してもらえたらいいな～と思っています(*^▽^*)

多聞荘デイサービスセンター



七夕飾りを作成したり、願い事を書きそれぞれ笹に結びました(*^▽^*)
また、坂根デイサービスでは書道教室を開き皆さん熱心に筆を持ちそれぞれ好きな文字を書かれています(*^▽^*)
「昔は墨から作ってたの懐かしいわ」と仰られ楽しそうになされていました。



特別養護老人ホーム備前多聞荘

7月11日(金)にドライブクラブで近所のファミリーレストランに行きました！ご利用者様それぞれお好きな料理を選んで頼まれ、ピザやハンバーグなど美味しそうに食べられました！ドリンクバーでたくさんジュースを飲んで「わぁ、お腹がちゃちゃぶになっただわ～」と話されたり、完食した後は「もうお腹いっぱいじゃ～」と話されたりして、笑顔いっぱい、



皆さん笹の葉に、飾り付けを行い、短冊に思い思いの願いを込め、丁寧に飾りました。「元気に過ごせますように」「美味しいものをたくさん食べたい」等、様々な願い事がありました。中には、小声で願い事を呟きながら短冊を飾られる方や、笹飾りに興味を持ち、どうやって作るのか、と聞かれる方もおられました。皆様の願い事が叶いますように☆

盲養護老人ホーム備前多聞荘



7月16日にカレー作りを行いました。普段は見せない、真剣な表情でカレーの具材を焦がさない様に、「愛情たっぷり入れないと」と丁寧に混ぜられていました。出来たカレーは、皆さんおいしそうに食べられていました。

特別養護老人ホーム多聞荘



7月は、レクリエーションとして壁画作りをしました！

職員が壁画の手順を伝えて、後は全て利用者様が作成されました。

後日のレクリエーションでは、夏をお題としての2つのお手本から選んで頂き、



「なつ」「花火」の習字を書いて頂きました！

中には、「たまには、こういうものをするのもええな～」

「何年ぶりだろう？」と喜ばれる方もいっしょにしました。

皆さん、楽しまれました♪

山陽多聞荘デイサービスセンター



今月は七夕の笹にお願い事を書いた短冊や七夕飾りをつりました。穴に紐を通したり、笹にくくりつけたり、悪戦苦闘する姿も見られましたが、職員と一緒に利用者様と共同作業しました。

そして7月後半にはかき氷提供を行いました。多聞荘のかき氷はふわふわで蜜たっぷり、トッピングもあずきや白玉もあり、テンションが上がります。もうちょっと欲しいなあ、というリクエストもありましたよ。また来年のお楽しみですね。

