

グループホーム ハートフル多聞



果物やシスコーンを盛り付けたフルーツパフェ作りを楽しみ、生クリームをたっぷりのせて美味しく頂きました。季節のスイカを頂き、みずみずしい甘さを楽しみました。

さらに入居者様のお誕生日会を開催し、歌や拍手に囲まれながら和やかなひとときを過ごしました。



食事対策！



夏バテとは、高温多湿な環境が続くことで起こる体の不調の総称で、医学的には「暑熱順化不全」や「熱中症の軽症」として分類されることもあります。暑さや冷房による体の冷え・食欲低下・睡眠不足などからくる体のだるさや疲労感のことです。

主な症状は：食欲がない、体がだるい・疲れやすい、胃腸の調子が悪い、頭がボーっとする、イライラする

【夏バテ対策におすすめの食事ポイント】

① 朝ごはんをしっかり食べよう！→ 体温と代謝をアップさせ、1日のエネルギー源に。ごはん+たまご+みそ汁など、簡単なものでOK！

② たんぱく質をしっかりとりよう！→ 筋肉・血液・免疫細胞のもとになる栄養素です。おすすめ食材：肉・魚・卵・チーズ・豆腐・納豆

③ ビタミン・ミネラルをたっぷりととりよう！→ 疲労回復や体調を整える効果があります。

おすすめ野菜：きゅうり・トマト・ピーマン・オクラ・レモン

果物も◎！（スイカ・パイナップル・バナナなど）

④ 水分+塩分もしっかり補給！→ 汗をかくと、水分だけでなく塩分も失われます。

こまめな水分補給に加え、みそ汁やスープ、塩を適度にとるのもポイント！

⑤ お酢や香味野菜を使ってみよう！→ 暑さで食欲が出ない時は、お酢や香味野菜（しそ、みょうが、生姜等）を活用すると食が進みます。

まだまだ暑い日が続いていますので、夏バテしないよう食事をしっかり摂って元気にこの夏を乗り越えましょう！



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 |
| □山陽多聞荘デイサービスセンター | TEL (086) 958-5511 | FAX (086) 958-5512 |
| ハートフル多聞 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 |
| □サービス付き高齢者向け住宅 | TEL (086) 952-5200 | FAX (086) 952-5203 |
| □ハートフル多聞キッズルーム | | □小規模多機能型居宅介護 |
| □訪問介護 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 |
| □ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 | TEL (086) 952-2288 | FAX (086) 952-5512 |
| □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 |
| □グループホームハートフル多聞 | TEL (086) 230-2250 | FAX (086) 952-0058 |
| | 〒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 |
| □盲養護老人ホーム備前多聞荘 | TEL (0869) 65-8975 | FAX (0869) 65-8234 |
| □備前多聞荘ショートステイセンター | | □特別養護老人ホーム備前多聞荘 |
| | | □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



発行：社会福祉法人 天摂会 編集：イベント委員会 新聞に関するお問い合わせは 086-953-0011 事務局まで

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。2025年9月号

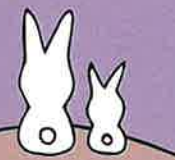
社会福祉法人 天摂会

Instagram
はじめました！



TENSETSUKEI_TAMON

月刊たーくん



ケアハウス たもん

パフェ会をしました(*^~^*)ゼリーのの上に、好きなフルーツやお菓子を乗せて生クリームをかけて食べました✿

ほとんどの方がパフェを食べたことがなかったのですが、最初は皆さん「(・・?)」という感じでしたが、楽しそうに盛り付けてペロリと完食されました(*^^)u
いくつになっても新しいことを体験できるって素敵ですね★





多聞荘デイサービスセンター



8月18～23日に坂根デイサービスでは、夏祭り週間♪で、縁日風に替わりで様々なゲームを行ない楽しんでいただきました。また「たこ焼き、焼き鳥、ぜんざい」などの屋台メニューをおやつ時に提供し皆さん喜んで召し上がっていました(*^▽^*)そして祭りといえば「浴衣」です。今年も利用者様方に着付けを行い「浴衣を着るの何十年ぶりかしら(笑)」という会話も聞かれました。今年も夏祭り非常に喜んでいただきたくさんの笑顔を見る事が出来ました。(*^▽^*)



特別養護老人ホーム備前多聞荘



7月23日にスイカ割りのイベントを行いました。とっても大きなスイカでしたが、皆さん交代しながら鬼っけり叩いて、叩いて、叩きまくって、ぽっかーんと割ることができました！割ったおとにはもちろん食べて楽しんで、夏の味覚を満喫したひと時になりました♪



盲養護老人ホーム備前多聞荘



7月25日に、夏の風物詩、スイカ割を行いました。スイカを持たれた利用者様は、「大きいな～」、「持ったら重たい」と言われながら、スイカの感触を確かめられていました。スイカ割りが始まると、「スイカを叩けて良かった」や「結構固いな～」と笑顔で言われ楽しんでいました。今回は利用者様だけでスイカを割る事ができ、割れた時には、皆さん一斉に「割れた～!!」と笑顔で叫ばれていました。スイカの感触を尋ねると、「甘くて美味しい」「このスイカは当たりじゃ」と言われ、皆さん美味しく、スイカを食べられていました。



特別養護老人ホーム多聞荘



8月、坂根特養とケアハウス合同で、待ちに待った夏祭りを開催しました！！

当日は、他拠点からも応援に駆けつけていただき、賑やかで楽しいひとときとなりました。

催し物は、「射的」「ボールすくい」「お菓子釣り」「巻投げ」のゲームを皆さま夢中になって参加され、笑顔があふれていました♪

屋台ではお好きな食べ物を選んで召し上がり、「美味しい！」と大変ご好評をいただきました。

久しぶりに皆さまと一緒に過ごす夏祭りは、笑顔と活気に包まれた素敵な一日となりました(o^-o)



山陽多聞荘デイサービスセンター



今日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、兎戦苦闘する姿も見られましたが、職員も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。



8月のハートフルカフェ誕生会では、長島病院PTの先生の藤森先生に来て頂いて「フレイル」についてのお話をさせて頂きました。体操やクイズを交えて楽しく話をしてくださり、皆さん熱心に話を聞かれていました。毎日少しでも体を動かせるように、楽しく取り組んで行きましょう。



ハートフル多聞

ペットボトルの廃材を使用し、秋咲きのひまわりの種を植えました。

久しぶりに植物を育てる計画をしました。

職員では分からない事が多いので、皆さんの力を借りて綺麗なひまわりが咲いてくれたらと思っています。

