

くろかみだより

前期

Vol. 2

平成19年6月発行

介護老人保健施設くろかみ

〒718-0003

岡山県新見市高尾 2306 番地 5

TEL 0867-72-9603

FAX 0867-71-0309

<http://www.kurokami.jp/>



今回の表紙



《通所リハビリテーション》
リハビリなどに熱心に取り組んでおられます。
レクレーションも楽しみのひとつ！皆さん
この時ばかりは童心に戻られます。
天気の良い日には、屋外でおやつなども(^-^)



ストレス・睡眠不足などの胃腸のトラブルには・・・

キャベツのビタミンUで効率よく回復！！

あさりとキャベツの蒸し煮

< 材料（4人分） >

☆あさり（殻付き）・・・1パック（350g）
☆キャベツ・・・・・・・・・・400g
☆生姜・・・・・・・・・・1かけ
☆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2
☆みりん・・・・・・・・・・大さじ1
☆水・・・・・・・・・・1/4カップ



< 作り方 >

1. あさは、（3時間くらい）塩水に漬け、水で洗う。
2. キャベツはざく切り、生姜は線切りにする。
3. 鍋に調味料と水を煮立てて、（2）の生姜と（1）のあさりを入れて煮る。
あさりの口が開いたら、あしりをいったん取り出す。
4. （3）の煮汁にキャベツを入れ、ふたをして2～3分蒸し煮にし、（3）のあしりを戻して混ぜる。

※ 春キャベツは、冬キャベツに比べ、軟らかく、蒸し時間は、好みに合わせて短時間でもよいです。

キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。他にも、骨を強くするビタミンK、胃腸障害に優れたビタミンUも含まれ、消化不良による不快感を防いでくれます。

編集後記

今年もくろかみ夏祭りの季節となりました。毎年多くのご家族・ボランティアの皆様を支えられて10回目の開催となりました。本年も神明社様にご協力頂き、神楽を予定しています。

また、屋台の準備もしておりますので、皆様ご家族をお誘いのうえ、多数ご参加下さい。



くろかみでは、随時見学等を受け付けております。

お気軽に
お問い合わせください！！

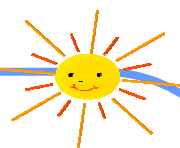
「病院の日・看護の日」



5月12日の「病院の日・看護の日」に
合わせ、共生高校普通科看護福祉コース
2年生の学生さんから、利用者、職員へ
の激励のお言葉と、手作りの縫いぐるみ
をいただきました。



夏はこまめに水分補給を！！



水分が不足すると血液がドロドロになります

特に睡眠中は発汗が多く、脳梗塞になる可能性が多いです

◎ 血液をサラサラにするには・・・？

1日に1.5～2リットルの水分をとりましょう！！

(ただし、特に医師から指示のある方は除きます)

ポイントは・・・

☆ 普段から少量ずつを何度も飲みましょう！
(睡眠前と起床時は必ずコップ1杯)



☆ 水分の多い食事をとりましょう！

「のどが渴いたな・・・」と思った時は既に遅いです

くろかみ介護支援センター

在宅介護でお困りの方はいらっしゃいませんか？
一人で悩まず、ご相談ください！！



要介護認定を受けられた方で、介護保険サービスの利用希望がある方は、
お気軽にご相談ください。

ひな祭りバイキング



おいしそう！
どれも食べたいな(^o^)



たくさん食べれるかな・・・
いただきます！！

にぎり寿司、ちらし寿司、いなり
寿司などのお寿司のバイキングと
デザートにはフルーツや羊羹！！
それぞれ好みの物を、思い思いに
取っていただきましたv(^-^v



『山金』のラーメン
久しぶりじゃ！
孫達も一緒に
楽しかったぞ(^o^)



定食くらい食べれる思う
けど・・・若い頃のように
は食べれんなあ・・・



私はズボンが買いた
いんよ(^_^)

施設外活動



夫婦水入らず(*^_^*)



久しぶりの買い物よ。
どれが似合うかな？



ドライブに行っ
てきました！！