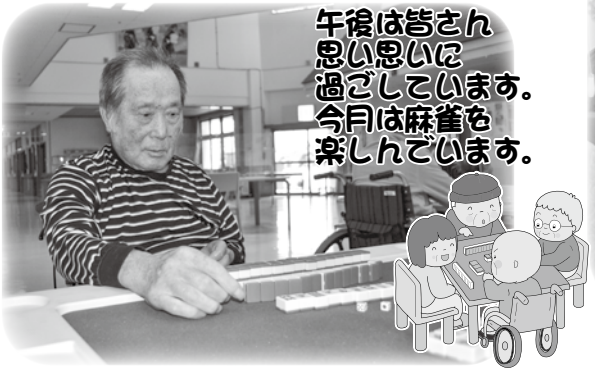
高寿園本館

晴れた日に園庭を散歩しました。今年も
バラの花がきれいに咲きました。



午後は皆さん
思い思いに
過ごしています。
今月は麻雀を
楽しんでいます。

植樹祭の様子をテレビで観ました。

高寿園別館

4月

5月 ドライブ

綺麗な花っこだなぁ～

キレイな
お花を
ありがとう

6月

♫素敵な笑顔 ♪咲いてます！

はまなす ～食からの発信～

＜季節の行事食のご紹介＞

高寿園の食事の取組み目標に、「地産地消の推進」、「伝承郷土料理を取り入れます」があります。今年上半期だけでも、4月お花見(気仙川の白魚のお吸い物)、5月端午の節句、6月水無月の献立、7月七夕、お天王様、土用の丑の日、８月けんか七夕・うごく七夕の日、おぼん（おふかし、煮しめ）と続きます。その時々の献立は、普段の入所の方々の会話の中のなつかしい料理、昔食べた料理や旬の食材、この地域で伝えられてきた食事です。食べやすく、安全にお召し上がりいただけるように、調理員が工夫して、提供させていただいています。

７月７日の七夕そうめんの献立では、麺が飲み込みにくくなっている方々が多いので、すすらなくても食べられる長さにし、やわらかく茹でています。さらに、めんつゆは別盛りにせずに、深い皿に盛り付けをしてあらかじめ全体に味がしみ込むように配慮しています。とろみがあると、まとまりやすくなりますので、粘りのあるオクラたたき、やわらかい錦糸卵、かにちらしを具材に盛り付けました。介護員とも打合せをし、みなさまに喜んでいただけるように、今後も取り組んで参ります。

7/7 の昼食：七夕そうめん、いなり寿司、炒り鶏、メロン、さくらんぼ、カード

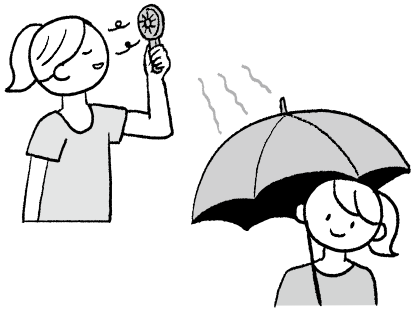
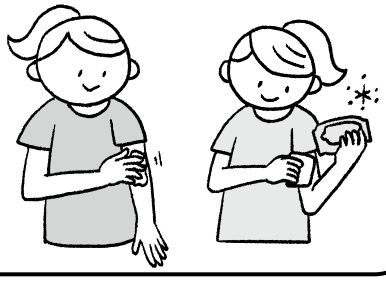
みずき 医務室だより

☆夏のアトピー対策☆

気温が上がり、汗をかきやすい夏は症状が悪化しやすいと言われ、汗や汚れ紫外線が原因とされています。

自宅でできるスキンケアを紹介したいと思います。

①スキンケアを欠かさないこと。
　清潔・保湿・冷却が必要とされている

②汗を適切に処理すること
　適時シャワーが良いが難しい場合が多いので汗拭きシートなどでしっかり拭き取るようにしましょう。
　（アルコールを含むシートは沁みる場合があるためアルコールフリーのものがよい）

③紫外線対策
　日焼け対策として日焼け止めの使用をお勧めします。