



グループホーム

小規模多機能型居宅介護

広 報 誌

まごころ



～ 一 期 一 会 ～

〒963-0125 福島県郡山市三穂田町富岡字三本木原2番地82 TEL: 024-964-1710

広報誌『まごころ ～ 一期一会 ～』第30号の発行です

関係各所の皆様、いつも大変お世話になっております。連日、猛暑が続いており体調管理にご苦労されているかと思えます。当事業所でもマスク着用での業務ですので、コロナだけでなく、暑さとも戦わなければならない毎日が続いております。このような状況でも、日々【介護】を必要とされている方々、ご家族様がいます。その想いに少しでも応えられるよう努力して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

① グループホーム

② デイサービス

③ ショートステイ

④ 訪問介護

 シンシアリィ

..... 企 業 理 念

想いの実現に向けて

まごころ込めて

皆様の人生に寄り添います

目 次

◇ 8月の豆知識	2
◆ 行事写真館	3
◇ お知らせ	4

広報誌『まごころ ～ 一期一会 ～』 8月号 Vol. 30

令和 4年 8月 1日発行

発行責任者：代表 渡邊 義仁

編集・制作：シンシアリィ広報委員会





- 1 夏バテ予防
- 2 熱中症対策
- 3 お盆の精進料理



1

夏バテ予防の食事

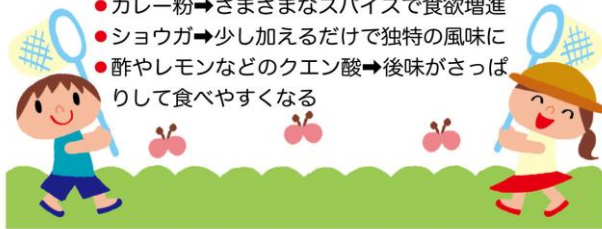
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

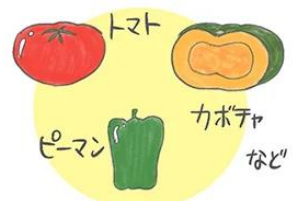


夏バテ対策に有効な食材

疲れ予防のビタミンB1



夏野菜でビタミンを!



香辛料や酸味で食欲増進!!



カリウム豊富な食材でだるさを予防



2

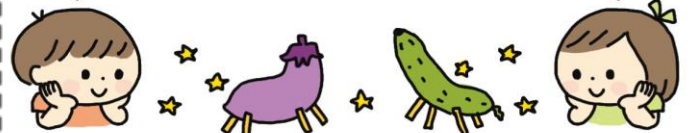
水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

3

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



7月

行事写真館



今月の利用状況のお知らせ

令和 4年 8月 1日現在

1F 小規模多機能型居宅介護

◇登録定員 25名 ◆通い定員 15名 ◇泊り定員 9名

1 通い (デイサービス)

・ご案内可能人数 2名 (曜日要相談)

日中帯の介護サービスが必要な方は、
通いがお勧めです

通い ~ご案内~

日	月	火	水	木	金	土
—	—	△	—	—	△	—

2 泊り (ショートステイ)

・ご案内可能人数 1名

長期お泊りご相談可能です!!

泊り ~ご案内~

日	月	火	水	木	金	土
△	△	○	△	△	○	△

○: ご案内可能 △: ご相談により —: 定員

2F グループホーム

1 入居

空室予定有り

・空室予定有り 0室 (待機 5名様)

◇定員 9名



現在、1F 小規模

通い中心のご案内

可能です!

080-

4944-

3819

★ ご連絡 お待ちしております ★

三穂田地域の皆さんの心のよりどころ

セブシイレフン



郡山三穂田町野田店

お弁当配達お任せ下さい!

ご注文はこちら

TEL 024-954-2570

〒963-0122 郡山市三穂田町野田字中沢目1-1

担当: オーナー 角田 勝江 (かどた かつえ)

三穂田町 川田のお米屋さん

- ①お米の販売
- ②米粉の販売
- ③ガソリンスタンド事業



有限会社 高森屋商店

TEL: 024-945-0213

お米 5kg ~ 配達承ります!

担当: 代表取締役 吉成 善一郎



介護相談の出来る

地域密着型介護施設

小規模多機能型居宅介護・グループホーム

シンシアリィ

TEL: 024-964-1710

シンシアリィ 郡山

検索

