



# 第二静光園だより

# 夏

社会福祉法人ひかりの園 養護盲老人ホーム 第二静光園  
 〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8  
 TEL 053-428-3128 FAX 053-428-3127

48号

令和5年8月31日発行

## 6月 ホーム祭

6/24にホーム祭を行いました。まだまだコロナ禍ということで、園内のみなさんで楽しんでいただきました。今年のごちそうは、チーズバーガーでした。久しぶりにハンバーガーを食べたと、ご利用者には、大好評でした。おやつは後日、浜松の老舗店のチーズケーキを美味しくいただきました。



## 7月



今年も園長より笹をいただきました。皆さんの願い事を短冊に書いてもらい、その後笹に吊るしました。「ご家族の健康」や「外出したい」等の願い事を書かれたご利用者様が多くいらっしゃいました。皆さんの願いが叶うといいですね♡



## 8月 納涼カラオケ大会

8/22に納涼カラオケ大会を行いました。第二静光園夏の風物詩でもある、納涼カラオケ大会が今年も開催されました。日頃のカラオケ練習の成果を披露していただき、全員合格の鐘が鳴り響きました♪カラオケ大会後は、盆踊りやお菓子すくいをして盛り上がりました♪



## 盆踊り





# 工作クラブ



# 行事予定

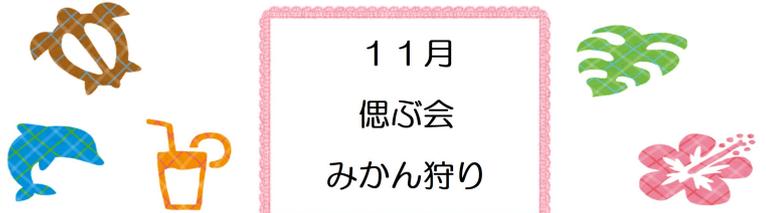


9月  
敬老式典

10月  
運動会  
秋の遠足

季節に合わせた制作や好きな作品を作る等の活動をしております。みなさんのセンスが光る渾身の作品には驚かされます!

11月  
偲ぶ会  
みかん狩り



## 夏バテ 予防

### 夏に不足しがちな栄養素

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり体力が消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。すると、疲れやだるさなど、夏バテの症状が現れやすくなります。夏バテを防ぐには、食欲がなくても、できるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です。特に不足しがちなビタミンB1、ビタミンC、良質たんぱく質の3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。

#### <ビタミンB1>

ビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1は体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足しがちになります。ビタミンB1を多く含む食材は、豚肉（特にヒレ肉やもも肉）、卵、玄米、アボカドなどです。

#### <ビタミンC>

・ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。ビタミンCは体内で合成できないので、毎日の食事からしっかりとることが大切です。ビタミンCは、じゃがいも、カラーピーマン、キウイなど、野菜と果物に多く含まれています。

#### <良質たんぱく質>

・良質たんぱく質とは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質のことです。良質たんぱく質は、肉類、魚介類、大豆製品、卵などに多く含まれています。特におすすめなのは、鶏ささみです。

調理法の工夫で栄養素を効率よく摂取

食事術～調理法～

- 手早く調理する
- 汁ごと食べる
- 生で食べる

アリシン

ねぎ たまねぎ にんにくおろしに含まれる

- ▶ビタミンB1の吸収率をあげる
- ▶食欲増進効果
- ▶殺菌作用
- ▶たんぱく質の消化・吸収を助ける



## 苦情・相談

<6月、7月、8月の苦情・相談等の報告>  
特にありませんでした。



## 編集後記

毎日暑いですね。この夏も甲子園では全国高校野球大会が開催されました。今年から熱中症対策で試合途中にクーリングタイムが導入されました。10分間でも休憩して身体を冷やすことができるのはいいですね。私は冷房の効いた部屋でTV観戦しながらアイスを食べながらクールダウンするのが最高です。体温調整をしながら猛暑を乗り越えましょう。

