

オキドキニュース 8月号



二十四節季

立秋(りっしゅう) 八月七日 秋が始まる。
処暑(しよしょ) 八月二十三日 暑さが終わる。

おやつ喫茶

七月八日(土曜日)、食堂に於いて入所のご利用者様を対象に「おやつ喫茶」を催し、今回は夏という事で、アイスを召しあがって戴きました。

バナラアイスのうえに「チョコチップ」「ホイップクリーム」「メープルシロップ」など、数種類の中から好きなものを選んで頂き、バナラアイスにトッピングして召しがって戴きました。ふだん食堂で召し上がる「おやつ」とは違い、職員もウエイターの衣装に着替え、多少なりとも喫茶店の雰囲気味わってもらおうことができたようで、楽しい催しとなりました。



ご当地グルメ(鳥取県)

鳥取カレー

鳥取県は、一世帯当たりのカレー消費量が全国1位に輝いた実績を持ち、こだわりのカレーが食べられるとあって、県内外からカレー好きが訪れます。なかでも「梨カレー」は鳥取県を代表するご当地カレー。梨を入れると辛さよりも甘さが際立ちとても美味しいカレーになります。今月は、梨の生産量の多いふなっしーもビックリ、梨をすりおろした鳥取カレーを提供しますのでご賞味下さい。

平成29年8月18日(金)
昼食にご提供!



写真はあくまでイメージです。
提供するものとは異なりますのでご

夏バテはどうして起こるのでしょうか?

いよいよ本格的な暑い季節がやってきました。今回「夏バテ」はどうして起こるかをご紹介します。

夏バテは冷房がきいた部屋と室外との気温差が激しいなど、「暑さ」「湿気」の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。

症状としては、「全身がだるい」「思考力が鈍る」「食欲がない」「夏カゼをひく」などです。また、時には、「頭痛」「発熱」「めまい」といった症状を伴うこともあります。これらの症状に悩まされる人は、まず体力を養うことが大切です。

食欲がないときでも、冷たいものやあつさりしたものばかりを食べるのではなく「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」を中心に、良質なものをたとえ少量でも食べるようにし、食欲を刺激するために香辛料を使い、香りの強い野菜を摂取するよう心がけましょう。

また極度の温度差は体に負担がかかるので、冷房の温度は下げすぎない、寒い室内では温かい飲み物やひざ掛け、カーディガンを利用するなどの工夫も必要です。

夏祭りのお知らせ

日時 八月十九日(土曜日)

午後六時から

場所 当施設駐車場にて

(雨の場合は施設内にて)

内容 「和太鼓」、「五日市舞踊会」の皆様

による盆踊りなどを予定しております。

ご利用者のご家族様、地域の皆様のご来設をお待ちしております。

尚、駐車場はございますが、台数に限りがありますので、乗り合わせのご来設をお願い致します。



お盆の「胡瓜の馬」「茄子の牛」は、

なぜ「きゅうり」と「なす」なのか?



お盆に「きゅうり」と「なす」で作る馬と牛は精霊馬・精霊牛と呼ばれ、お盆に、ご先祖様が行き来する乗り物として作られました。

「きゅうり」と「なす」で作った精霊馬の意味は、「きゅうり」は足の速い馬として見立てられ、あの世から早く家に戻って来れるように。「なす」は歩くのが遅い牛として見立てられ、少しでもこの世から帰るのを遅らせるようにとされています。また、お盆に「先祖様を供養するお供物などを持ち帰ってもらう為に牛にしたとも言われています。地域によっては、行きも帰りも「きゅうり」の馬に乗り、「なす」の牛にはお供物などの荷物を載せて運ぶとも言われています。

なぜ、「きゅうり」や「なす」なのか、その理由にはつきりしません。おそらく夏の時期に多く採れる野菜のため手に入りやすく、またどこでも収穫できる野菜であったことから、広く全国的に「きゅうり」や「なす」が使われているものと考えられています。



【床清掃のお知らせ】

左記日時にて、施設内の「床清掃、ワックス掛け」を予定しております。それに伴い居室への立入が出来ない時間帯がございます。

ご迷惑をおかけ致しますが、皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

日時 八月二十七日(日曜日)

作業時間 午前九時～午後三時



夏の栄養補給には「甘酒」がおすすめ

甘酒といえば、寒いときに飲むとポカポカして体を温めてくれる冬に飲むイメージですが、実は江戸時代には夏に飲まれていました。当時の人たちは、暑い夏を乗り切るために「滋養強壮ドリンク」として甘酒を飲んでいました。それはブドウ糖やアミノ酸、ビタミン類など豊富な栄養素が含まれているからで、甘酒に含まれるブドウ糖は点滴と同じ成分です。甘酒は、エネルギーに転化されやすく、現代でも「飲む点滴」と言われ、「夏バテ防止」「疲労回復」「美肌効果」があるそうです。また、最近では甘酒と豆乳を混ぜたドリンクが、美容と健康に良いということでブームになっています。