

やまびこだより

第045号
社会福祉法人
杏和会
やまびこ学園
2019.7.29発行

給食だより



暑さが厳しさを増してまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。真夏日や猛暑日が続くと食欲が落ちる方も少なくありません。食欲がないからとそうめんやそばなどのどごしのいい食事ばかりしていると栄養が偏ってしまい、体を動かすエネルギーが生み出せなくなります。すると体も疲れやすくなり暑さに耐えられなくなります。どんなに食欲が落ちても日頃から主食、主菜、副菜を意識することは心掛けましょう。

また、熱中症予防にはビタミンB1やカリウムなどの栄養が必要です。今回は熱中症予防に効果的な食材をランキングで提示いたします。ぜひ日頃の食事に取り入れてみてください。

熱中症予防に効果的な
食材ランキング

- 1 豚肉
- 2 納豆
- 3 モロヘイヤ

6月の行事食



冷やし中華
エビチリ
揚げナスの煮びたし
杏仁豆腐
オレンジジュース

7月の行事食

お好み焼き
鶏の唐揚げ
じゃがバターコーン
みそ汁
すいか



行事予定

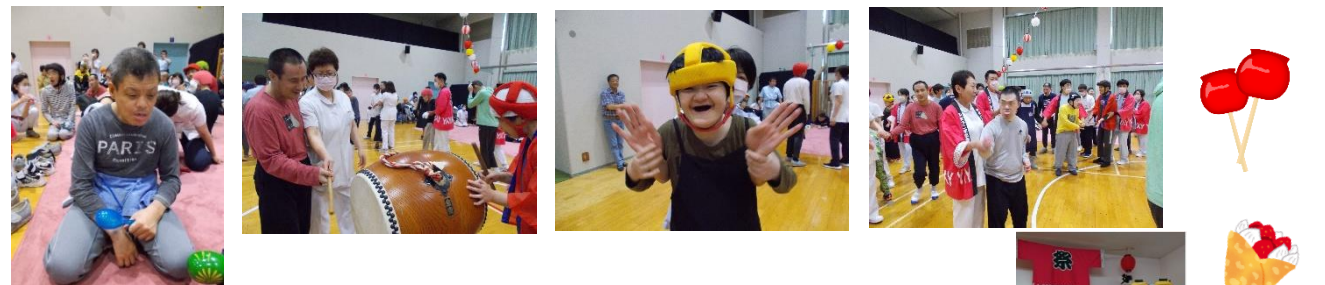
内容：ふれあいコンサート
 日程：令和元年8月21日（水）
 時間：10：30～
 場所：地域交流ホーム

みなさまのご参加お待ちしております。

令和元年7月1日。やまびこ学園は創立42周年を迎えました。こうして創立記念を迎えられるのも皆様のご理解ご協力あってこそであり、日頃よりご支援賜っております事この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございます。

今後も「安心安全安楽であって幸せであること」を目指し、「安心して預けられる施設」として皆様とともに過ごしてまいりたいと思います。変わらぬご指導ご鞭撻の程、どうぞよろしくお願いいたします。

また、創立記念行事といたしまして7月9日に夏祭りを開催いたしました。みかんの花咲く丘とたなばたさま、炭坑節とわっしょい百万夏まつり、そして最後に2020年東京オリンピック応援ソングであるパプリカをみんなで踊りました。



午後からは各棟に分かれてクレープとジュースの茶話会を開催しました。



避難訓練

6月26日、火災想定避難訓練と新人職員に対する消火器訓練を実施いたしました。火災訓練もしかりですが、自然災害も多く起きている昨今です。やまびこ学園では火災の避難訓練に加えて、土砂災害、地震想定などの避難訓練を毎月第3水曜日に実施しております。



園からのお願い

市町村によって異なりますが、国民健康保険証と限度額認定証の有効期限が、令和元年7月31日迄となっております。

つきましては、お手元に国民健康保険証または限度額認定証が届きましたら、お手数ですが確認のためやまびこ学園までお持ちいただきますようお願い申し上げます。

また、ご不明な点等がございましたら、ご遠慮なく連絡ください。

