



## 今月の「元気」の素



### 運営推進会議

令和8年6月26日（金）



ご参加ただけましてありがとうございます。

- ・ご利用者様とご家族様
- ・ケアマネジャー様
- ・訪問看護様
- ・地域代表 配食サービス様
- ・大井町役場 福祉課様

〔評価やご意見〕

\*自然災害での研修参加をデイサービスのミーティングでおこなっているのは良いと思う。

\*担当者会議やプラン等の書面では解らないことも現状がわかる機会であった。

\*他事業所と違い全員が参加・報告していることが良いと思う。

\*機能訓練の評価（訪問実施）についての確認

\*昼食摂取量（連絡ノート記載分）についての確認

今回も沢山の評価やご意見ありがとうございます

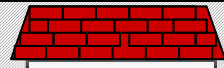
引き続きご利用者様・ご家族様みなさまのお役にたてるよう「介護の質」を高めていきたいと思ひます

## 今月の頭の体操

下の表から果物を10コ、探してください

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| あ | お | い | ち | ば | な | な |
| め | れ | ろ | び | わ | な | わ |
| り | ん | じ | そ | し | か | ん |
| ん | じ | め | ん | こ | き | こ |
| ご | く | あ | せ | ろ | ら | め |
| ぱ | ぱ | い | あ | り | ぶ | ろ |
| ん | め | み | ら | い | ち | ん |
| す | も | す | い | か | つ | に |

|     |     |      |      |       |         |      |      |     |     |
|-----|-----|------|------|-------|---------|------|------|-----|-----|
| ①カキ | ②リン | ③バナナ | ④イチゴ | ⑤オレンジ | ⑥パイナップル | ⑦メロン | ⑧スイカ | ⑨西瓜 | ⑩葡萄 |
|-----|-----|------|------|-------|---------|------|------|-----|-----|



Quality of care  
(質の高いケア)

# おうちDE介護

通 信

2026 7月号

## 夏バテ予防には、食べやすい夏メニューが効果的

**夏バテしやすい高齢者の特徴** 高齢者は体温調節機能や代謝が低下しており、暑さを感じにくく、汗や水分補給も不足しがちです。そのため、食欲が落ちやすく、栄養不足や脱水のリスクが高まります。また、筋肉量の減少により体力や免疫力も低下し、熱中症やフレイルのリスクが増加します。

### 食事のポイント

消化に優しい食材：柔らかく煮た野菜、白身魚、鶏肉など

水分補給を意識：スープ、ゼリー、冷たい麺類など

食欲を刺激する味付け：梅干し、みょうが、さっぱりした和風だれや軽いスパイス

栄養バランス：炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルを少量ずつでも摂取

### おすすめメニュー

ご飯もの：鮭の漬け丼、ちらし寿司、豚キムチチャーハン、蓮根ドライカレー

麺類・冷たい料理：夏野菜たっぷりそうめん、カレー蕎麦、キュウリスパゲティサラダ、涼風ビシソワーズ

魚・肉料理：鮭の夏野菜ソース、鶏もも肉のさっぱり大根みぞれ煮、ナスと豚バラ炒め

デザート・補助食品：青空ゼリー、フルーツ入りヨーグルト、冷たいスムージー

### 調理の工夫

- ①包丁や火を使わずに作れる簡単レシピを活用
- ②食材を小さく切る、柔らかく煮る、冷やして提供する
- ③少量ずつでも栄養が摂れるように盛り付けを工夫

高齢者が夏を元気に過ごすためには、**食べやすさと栄養バランスを両立したメニューを取り入れ、こまめな水分補給と一緒に提供することが重要です。** 食欲がない時は甘味（饅頭やバナナ等）もOK。

- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

## "Quality of ケア"

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP（技術の向上）に努めます
- 質 質の高いケア・・・**おうちDE介護**

\* 介護に関するご相談承ります  
お気軽にお問い合わせください\*

## 6月のイベント / レクリエーション

- ☆☆ 趣味の時間
  - ・創作活動（竹串を用いた小物入れ）
  - ・園芸活動（夏野菜の準備）
- ☆☆ 心身の運動
  - ・ボール運動 ・スリッパ飛ばし
  - ・パタパタゲーム ・ちぎり絵パズル
- \* コグニサイズで名前を覚えましょう \* 等々
- ♪ 見学・御参加もお待ちしています ♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3  
TEL.0465-20-7827  
FAX.0465-20-7826  
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>