



西瓜のあれこれ

夏の果物の(野菜の部類といわれている)代表といえば思い出されるのが3本の指に入るであろう西瓜!好きな方も多いかと思われませんが、気温が高くなり水分を体が欲求して他の季節よりも水分摂取量がこの時期とても増えます。体が必要としているのでこまめな水分補給はとても大切になりますが、摂りすぎてしまった水分を体の外に出してくれるのがカリウムと言われているようです。西瓜の果肉や種子に多く含まれるカリウムは疲労回復ならびに利尿作用があるため、暑さで体力を消耗し水分を過剰摂取することで起こりがちな夏バテに効果があるといわれているそうです。体に必要なものがおいしく摂取できるというのはとても幸せなことですね。こんふおーとでも「差し入れ!」といただいた大きな一玉を利用者様と一緒にいつもより大きな口をあけて沢山いただきました。皆様(職員も)大喜びで「甘いねー!」と感激をしながらいただきました。(山下)



お誕生日おめでとう

7月の生まれのS様お誕生日おめでとうございます。今年の夏は、猛暑と言われ非常に「暑い・熱い?」日になりました。脱水にならない様に気を使われました。大変な日もあと少しかなと思います。暑さなんかには負けないで元気に楽しく過ごせます様に、職員一同心よりお祈りしております。本日の誕生日ケーキは、工藤介護員が作ってくれました。S様の嬉しそうな表情が、私たちにとって、何よりのご褒美になりました。S様これからも宜しくお願いします。



002-8074

札幌市北区あいの里4条5丁目4-10

デイサービスセンター・ヘルパーステーション

株式会社こんふおーと 011-776-6888

焼肉ばんざ〜い!

7月19日(金)恒例の焼肉パーティーが開かれました。前日は、生憎の雨で明日は大丈夫かと心配されておりました。しかし、私達の普段の行いが良いので無事開催することが出来ました(笑)開催場所は、こんふおーと駐車場です。駐車場が昨年より狭く感じたのは私だけでしょうか?ともあれ賑やかで楽しいひと時を過ごす事が出来ました。ご利用者様も協力的に



加されておりました。また、ご近所の清野氏のご協力もあり焼肉・野菜・イカ他など美味しく食べることが出来ました。今年もご近所



にお住いの小柳氏が、手品を披露してくださいました。皆さん大喜びで大きな拍手で大盛り上がりでした。



小柳様、次回も楽しみに心からお待ちしております。ありがとうございました。

江別見学

26日(金)北海道埋蔵文化財センター見学に行きました。土面(ママチ遺跡)・ヒスイ製品・土偶・北海道各地で発掘された土器など素晴らしい展示物ばかりでした。また、火越しの道具で火をおこす体験もしました。難しいだけに、なんだか笑いで一杯でした。昼食は、江別にある「そば天国」でお蕎麦を美味しく食べる事が出来ました。



どの方も満足されておりました。次回もお楽しみにね〜(毛利)

