

# ラジューム菜園



## 5月: 苗植え



きゅうり・ミニトマト・なす・じゃがいも・ピーマンの苗を植えました。

わらを敷いて準備はばっちりです！

あっという間に育ち…



## 7月: 収穫

大量収穫！



採れたて野菜は早速厨房で調理し、皆さんで美味しくいただきました。



その他にも… 皆様に喜んでもらえるよう、季節を楽しめるゲームや新しいレクリエーションにも力を入れています。



スイカ美味しい！！



高い得点に入れ〜！



面白かったでえ♪



### ◎編集後記◎

今年の夏もラジューム菜園に取組み、野菜収穫後は美味しくいただきました。またコロナ感染症対策が緩和された為、外出行事の復活や交流行事も行っており、ますますワクワクしそうな予感です♪今後も皆様の素敵な笑顔をお届けします！

編集担当：田中

※写真の掲載についてはご本人様の了解を得ております。

社会福祉法人みのり福祉会 関金ラジュームデイサービスセンター

# 関金ラジュームだより

令和6年 夏号

〒682-0411  
鳥取県倉吉市関金町関金宿259-1  
☎0858-45-1168



<https://minorifukusikai.com>

令和6年8月吉日発行



## シーサイドドライブ in 潮風の丘とまり



# 川辺の昼食会 5月14日

天候にも恵まれ、5月14日(火)に川辺の昼食会があり、ゴスペル歌唱、職員によるのど自慢やゲームを楽しみながら外で昼食を楽しみました♪



貝殻節・熱唱中♪



私達のごospel聞いてね♡



みんなえ〜歌だった。



いいお弁当！おいしいです。



最高に楽しかったです！



今日は、面白くて良かったでえ！

## 看護師だより

## 【熱中症について】

熱中症は、高温多湿の環境にいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけではなく、**屋内でも発症し重症になると命に関わる**場合もあります。

### 【熱中症の予防法】

- \*日傘や帽子を使う。
- \*涼しい服装にする。
- \*水分をこまめに摂り塩分の補給も忘れずに。
- \*日陰を利用するなどこまめに休憩する。
- \*暑いときには農作業や運動など無理をしない。
- \*扇風機やエアコンで温度をこまめに調整する。
- ※熱中症警戒アラート発令時は特に気を付けましょう。

### 《熱中症の症状》

軽 症：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない  
 中等症：頭痛・吐き気・体がだるい（倦怠感）

重 症：意識がない・けいれん・体温が高い・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない

7月から暑い日が続く予報が出ています。油断せず、**熱中症対策**をしっかりと行い、猛暑を乗り切りましょう！



## 5月 西倉保育園交流

可愛い園児さんとふれあいたのしい時間になりました♪



かわいい歌声ありがとう♪



## 6月 買い物外出 蒜山

ドライブにて蒜山道の駅で買い物を楽しまれました。



え〜もん買えた(▽▽)



## 7月 たなぼた



みなさんで七夕そうめん流しを堪能しました。



美味しいよ！



## ラジュームめし 薬膳料理のご紹介

ラジューム畑でも夏野菜の収穫が出来るようになり夏バテ予防と食欲増進に効果的な料理を提供しています。



アスパラご飯  
かきあげおろし



生姜ご飯  
高野豆腐の肉巻き



雑穀米カレー  
夏野菜サラダ



炊込みご飯  
蒸し魚梅肉ソースかけ

※心を入れて健康にこだわった季節感のある手作りの食事を提供しています。