



5月: 苗植え



きゅうり・ミニトマト・なす・かぼちゃ
こしょう・オクラの苗を植えました。

わらを敷いて準備は
ばっちりです。



ラジューム菜園

★かぼちゃの冷やしスープ★

暑い夏が続いているので体の熱を取り、なおかつ
身体の芯を冷やさずに栄養も摂れる料理にして あっという間に育ち…
食べて頂きました。

《材料》しょうが・えのき・きゅうり
味噌・豆乳・カボチャ



その他にも…

きゅうりの漬物や
なすの煮びたしも
作りましたよ♪

採れたて野菜は早速
厨房で調理し、食事へ。



7月: 収穫

大量収穫!

◎編集後記◎

今年の夏は、久しぶりにラジューム菜園が復活したり
コロナ感染症対策の緩和から、外出行事の復活や交流行事の
予定も増えており、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: 蔵増

※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5年 夏号

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

令和5年8月吉日発行



ラジューム菜園完成

皆様の知識と知恵と力を借りながら
数年ぶりにラジューム菜園復活です!!
はりきって育てますよ~





おりがみを使って飾りを作成し
願いを込めて、笹の葉にくくりつけました。

たなばた

7月7日(金)



さあ、来〜い

なんておいしいんだ!!

今年の七夕は、3年ぶりにそうめん流しを行いました！
はじめての方も久しぶりの方も、みなさん真剣な顔で
そうめんとお戦っておられました☆
自然と会話も弾み、心もお腹もいっぱいになりました♪



5月 川辺の昼食会

5月19日(金)

あいにくの天気で“初”施設内での開催となりましたが
たのしい時間になりました♪



まさか？天童よしみ！？



職員のガチョウダンスも最高でした

理事長・大津統括部長・山田事務局長
の3人が焼きそばを焼いてください
ました。



絶品！

6月

6月12日(月)



た

毎年恒例
黄色いコスモスの
種まきに
参加してきました☆

ね



ま



き

7月 シーサイドドライブ

7月12・13日(水・木)

赤碕の海【鳴り石の浜】へ
行ってきました☆
間近で見る海は迫力満点でした！



ピ〜〜ス



日頃、関金の湯

関金の湯歴 **7年**の大山ちづ子様にお話を聞きました！

ズバリ！ここ関金温泉のいいところはなんですか？

ラジュームの温泉♨に入るようになってから
腰や足の痛みがやわらいだ気がします。
肌の調子も良く、赤いポツポツしたできものも
なくなりました。継続は力なりですね。
これからも入り続けようと思います～

大山様！ありがとうございました♡

看護師だよ！【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

【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

8月も後半に入りましたが
まだまだ暑い日が続きます。
油断せず、熱中症に
気を付けていきましょう！

