

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

伊野本陣は、い〜のお〜 8月号

平成28年8月8日発行 第81号



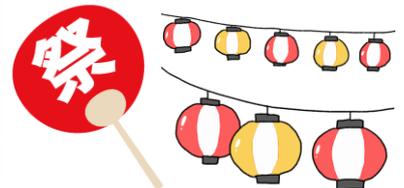
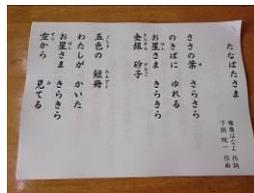
☆七夕飾り☆



7月8日（金）七夕飾りを作り、笹に飾りました。短冊に願いごとをこめ素敵な笹飾りができました。みなさんの願い事が叶いますように☆

大正琴

7月11日（月）湖水会の方々が大正琴の演奏にきてくださいました。季節の歌や、なつかしい楽曲の演奏に皆さん口ずさみながら楽しまれました♪



8月の行事予定

8月2日（火）
救命講習



9月の行事予定

9月4日（日）ひらた福祉フェスティバル
福祉館周辺で開催されます。伊野本陣からは、焼き鳥とジュースの出店を予定していますので、お出かけの際にはお立ち寄りくださいませ。

10月1日（土）伊野本陣10周年まつりを開催いたします。詳しくはポスター、ホームページ等でご案内させていただきます。みなさんのご来場をお待ちしております。

～夏バテ予防～

連日30℃を超える暑さで体調を崩されてはいませんか。

つついあっさりとした食べ物や、冷たい飲み物を摂り過ぎると栄養が偏ったり、胃腸が冷え身体のバランスを崩し夏バテを引き起こしてしまいます。

☆夏バテ予防食材☆

- ・きゅうり…カリウムやカルシウムが多く含まれ体内の熱を取る効果があります。
- ・トマト…ミネラルやビタミンやリコピンが豊富に含まれ、抗酸化作用があります。
- ・かぼちゃ…栄養価が高く、抗酸化作用に優れたビタミン類や免疫力を上げるβカロテンが多く含まれています。
- ・ゴーヤ…ビタミンC、カリウムが豊富に含まれる他、苦み成分のモモルデシンには肝機能を高め、血糖値を下げ、胃液の分泌を促す効果があります。
- ・うなぎ…ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- ・豚肉…ビタミンB1が豊富に含まれています。

また、香辛料や香味野菜には食欲増進効果、クエン酸が含まれる酢・梅干し・柑橘類は疲労回復に役立ちます。汗をかき失われたミネラルやビタミンの補給を行いスタミナのつく食材をバランスよく摂ることが大切です。規則正しい生活を心がけ睡眠をしっかり取り元気に夏を乗り切りましょう！！



発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

経営理念

安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援

ケア理念

共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす

