

# 東中野山だより

2018年  
7月号

～職員紹介～ 新しい仲間が増えました

## 夏本番です

ひまわりの花が咲き始めとうとう夏本番となりました。  
夏休みも始まりにぎやかな声も響いてきました。

今年は梅雨明けも例年よりはるかに早く、明けたとたんこの猛暑、体調などくずしてはいませんか。  
ジメジメな気候が続くため水分補給などこまめに摂りこの夏を乗り切りましょう！

## 夏バテ 予防

夏バテの原因はさまざま。体の熱を冷まし胃腸回復に効果的な食材をご紹介します！  
夏も美味しい旬な野菜や果物がたくさんありますね。  
ぜひ参考にしてみてください。

- トマト…脂肪の増加を抑える
- キュウリ…熱を冷まし老廃物を出す
- ナス…胃腸の働きを調整する
- ミョウガ…血の巡りを良くする
- カボチャ…胃腸機能を高める
- パイナップル…体調不良や便秘に効く
- スイカ…体の熱をさます

他には冬瓜は熱を冷まし、解毒する作用があるとされています。  
デザートにはスイカジュースやヨーグルトのパイナップル合えも夏らしい一品です。  
豚肉やイワシも夏バテ回復に良いので、冷しゃぶサラダやイワシの梅干し煮などいかがでしょうか。

### 空き状況

月	火	水	木	金	土
△	○	△	○	△	○

○：空き有り

△：ご相談下さい



看護師の田中奈月です。6/27～  
デイサービス東中野山でお仕事を  
させて頂いています。5月まで長  
岡の病院で働いていました。

デイサービスでの仕事は初めてで  
すが一日居心地良く過ごして頂け  
るように皆様の体調管理のお手伝  
いをさせて頂きたいと思ひます。

また、新潟の東区や北区の土地勘  
もありませんのでぜひ皆様からい  
ろいろ教えて頂ければと思ひます。  
よろしくお願ひ致します

介護士の田原郁美と申します。  
7月16日からデイサービスセン  
ター東中野山に異動してきました。

毎日たくさんの利用者様とお話す  
ることができてとても楽しく仕事  
させて頂いています。まだまだ不  
慣れな所はありますが、利用者様  
に笑顔でデイサービスに通って頂  
けるように頑張っていきます。

これからも暑い日が続きますが体  
調に気を付けお過ごしください。

見学や無料体験も随時お受けしております。  
お気軽にお問合せ下さい。

医療法人愛広会 デイサービスセンター東中野山

TEL：025-278-5511

FAX：025-278-5070

管理者：大島

生活相談員：半井野・田邊

7/7 セタ  
皆さんで短冊に願い事を書きました



～民謡～  
楽謡会様



トマトも少しずつですが赤い色を付けてきました。



センターにて  
ほっこり日和



さすが!  
職人!



皆さんで千羽鶴作りました!

