



# サンシャインデイサービス通信

発行日 令和5年7月1日 第160号

## デイサービスからのお知らせ

6月は南部町にある『蹴揚農園』にさくらんぼ狩りに出かけました。赤く小さく実った沢山のさくらんぼがとても可愛らしかったです。枝が低いので利用者さん自身でさくらんぼを選んで取ることができました。甘いのもスッパイのもありましたが、皆さん笑顔で楽しまれていました🎵



### 行事予定お知らせ

7月は『海辺ドライブ』を企画しています。館鼻、燕島、ホロンバイル、種差を巡って夏の八戸を満喫するドライブです🚗

### ◆体験利用を受け付けています◆

☆ご自宅まで送迎いたします。

☆お風呂に入れます。

※ご不明な点はケアマネジャーか施設へお気軽にお電話でお問合せ下さい。

※事前にご予約下さい。



編集者一口メモ



梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎える季節になりました。

皆様は『食い養生』という言葉をご存知でしょうか？

季節の変わり目は体調を崩しやすく、特に夏の土用は暑さで体力が消耗しやすいので、栄養たっぷりの食材を食べて体力をつけるということなのですが、内蔵に負担の少ない食事で身体をいたわりながら心身のケアをするのも食い養生になります。古くから、土用の丑の日は「う」のつく栄養があり胃腸に良いものを食べて無病息災を祈願するものでした。夏の土用には「うなぎ」を食べる方も多いと思いますが、他にも「梅干し」「うどん」「瓜」があるそうです。また、私は初めて聞きましたが「土用餅」「土用じじみ」「土用卵」というものもあるそうです。旬の食材には栄養が沢山入っていますので、体調に合わせて食事をとり、今年の夏も元気に過ごしましょう！

### ●デイサービスの営業について●

毎週月曜日～土曜日まで営業しており、祝日も営業しております。曜日によっては受け入れに若干の余裕がありますので、新規利用の他、利用日の追加等も可能です。

体調に不安のある方は短い時間での利用も可能です。地域の中の身近な施設として、介護に関するご相談、施設見学等も受付しております。お気軽にお電話ください。

サンシャインデイサービスセンター

TEL 0178-23-5005

特別養護老人ホームサンシャイン

TEL 0178-23-5050

サンシャインショートステイ

TEL 0178-23-5275

サンシャイン居宅介護支援センター

TEL 0178-23-5050

住所

〒039-1111 八戸市東白山台2丁目2-1

メールアドレス

sunshine-toko@garnet.broba.cc