

令和6年8月号

8月

宮野目デイサービス
センターだより



おでんせ



■ 高村光太郎も足を運んだ円万寺観音 ■

- 宮野目デイサービスからのお知らせ
- 「ひとくちメモ」
夏場の健康管理 熱中症の予防
- 介護保険負担割合証提示のお願い
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 8月のレクリエーション
- 8月 給食のこんだて表

発行

◆宮野目デイサービスセンター◆

〒025-0002

花巻市西宮野目6地割97番地1

【お問い合わせ】

TEL：26-2666・FAX26-5333

E-mail：

miyanomeday@axel.ocn.ne.jp

◆お知らせ① 『お盆期間中の入浴休止のお知らせ』

8月13日火曜日は、お盆期間にともない入浴を休止いたしますので、ご利用者様、ご家族様には、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

◆お知らせ② 『お盆期間中に利用をお休みされるご利用者様・ご家族様へ』

お盆期間中にデイサービスのご利用をお休みされる、ご利用者様、ご家族様におかれましては、大変お手数をおかけいたしますが、あらかじめ担当のケアマネジャー様または、宮野目デイサービスセンターまでご連絡くださいますようお願い申し上げます。



★ 「ひとくちメモ」 ★

ひごろから、ちょっと役立つ“ひとくちメモ”

～ 夏の健康管理 熱中症の予防 ～



▼ 熱中症に注意しましょう！

熱中症は、急に気温が上がった時、真夏の炎天下、高温多湿で風とおしの悪い場所、室内でも発症します。

熱中症について正しい知識を身につけて、自分の体調の変化に気をつけ、健康被害を防ぎましょう。

◆熱中症の症状◆

次のような症状があったら熱中症を疑いましょう。

★めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる

★頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする

★意識障害、痙攣、体が熱い

◆熱中症予防のために◆

暑さを避けて、こまめな水分補給、塩分補給が大切です。

【暑さを避ける】

★室外では・・・

①炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける、

②傘や帽子の着用、日陰を歩く

③こまめな休憩

★室内では・・・



冷房や扇風機で温度を調節、風通しをよくする、遮光する（ブラインド等の利用）

★衣服は・・・

吸汗・速乾素材や通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する

【こまめに水分補給】

★のどが渇くまえに水分補給

★起床時や、入浴前後にも水分補給

★汗をかいたあとの塩分補給を忘れずに

【暑さに備えた体（VSA）】

★日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、体を暑さに慣らす



◆熱中症が疑われたら◆

【涼しい場所へ】

★冷房が効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

【体を冷やす】

★①衣服をゆるめて、②首の周り、③脇の下、④足の付け根などを冷やす

【水分補給】

★水分、塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

職員募集中 宮野目デイサービスセンターでは、介護員を募集中です。お知り合いの方で、働きたい方等いらっしゃいましたら、ぜひ、お声掛けをお願いいたします。職場見学も行っております。【お問い合わせ】宮野目デイサービスセンター ☎ 26-2666 (担当：根子)

介護保険負担割合証
提示のお願い

■ 8月から新しい負担割合証になっています ■

◆介護保険負担割合証が更新されています

日頃から宮野目デイサービスセンターへのご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

要介護（支援）認定を受けている方に対して、市役所から7月中に「介護保険負担割合証」がご自宅などに送付されています。






ご利用者様、ご家族様におかれましては、お手数をおかけいたしますが、デイサービスご利用の際に「介護保険負担割合証」をご提示ください。

適正なサービス費用の請求手続きのため、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

宮野目デイサービスセンター 施設長 根子裕司

介護保険負担割合証	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	
利用者負担の割合	適用期間
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

ことばあそび
言葉のならびかえ

		み	
	か	ど	ん
	ひ	け	
け	ん	い	
		か	ん

【ことば遊び①（クロスワード）】

左の空白のハコに入ることばを考えましょう。書き込むと、縦列でことばが完成します。※前回の答えは「あみだくじ」でした

【ことば遊び②（ならびかえ）】

①と②の文字をならびかえて、できる言葉はなんでしょう？

① しりにぎす
ヒント：マグロやエビなど・・・

② めもきだし
ヒント：コワイのイヤだ。
※前回の答えは「ミンミンゼミ」、「うな重」でした

8月のレクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
7/28	7/29	7/30	7/31	1	2	3
	ボール送りゲーム			お手玉ホイッ!ゲーム		
4	5	6	7	8	9	10
	宮野目甲子園			ボール送りゲーム		
11	12	13	14	15	16	17
	創作活動			宮野目甲子園		
18	19	20	21	22	23	24
	夏まつり			夏まつり		
25	26	27	28	29	30	31
	宮野目甲子園			創作活動		



1	木	・ご飯・すまし汁・豚肉のプルコギ風・根菜煮・キャベツのマヨ和え	608	kcal
2	金	・ご飯・みそ汁・バーベキューチキン・五目春雨炒め・カリフラワーカニカマ和え	536	kcal
3	土	・ご飯・コンソメスープ・ハンバーグ・白菜の洋風煮・オクラとツナの和え物 	498	kcal
4	日			
5	月	・ご飯・みそ汁・チキンステーキ トマトソース・スパゲティサラダ・もやしとくらげの和え物	513	kcal
6	火	・ご飯・みそ汁・焼き魚（ホッケ）・南瓜と高野豆腐の煮物・ブロッコリーの酢味噌かけ	406	kcal
7	水	・冷やし中華・白菜と厚揚げのキムチ炒め・肉焼売 	579	kcal
8	木	・ビビンバ丼・みそ汁・コールスローサラダ・大根の煮物 	572	kcal
9	金	・ご飯・みそ汁・鶏唐揚げ 野菜チリソースかけ・ごぼうサラダ・オクラと長芋の和え物	668	kcal
10	土	・ご飯・みそ汁・煮魚（メバル）・ゴーヤチャンプルー・人参のナッツ和え	535	kcal
11	日			
12	月	・ご飯・きのこスープ・白身魚フライ・キャベツとベーコンのソテー・もやしの和え物	575	kcal
13	火	・赤飯・すまし汁・チキンロール・炊き合わせ・ほうれん草の胡麻和え 	538	kcal
14	水	・ご飯・コンソメスープ・鯡の南蛮漬け・じゃが芋のソテー・白菜のゆかり和え	527	kcal
15	木	・ご飯・みそ汁・鶏肉のアップルソースかけ・オクラのツナマヨポン酢和え・厚焼き卵	545	kcal
16	金	・カレーライス・コンソメスープ・海藻サラダ・春巻き 	573	kcal
17	土	・冷やしねばねばそば・がんもとふきの含め煮・ひじきのみそマヨ和え 	408	kcal
18	日			
19	月	・ご飯・みそ汁・エビフライ・じゃが芋とさば缶のトマト煮・彩りマリネ 	621	kcal
20	火	・ご飯・みそ汁・鶏肉のハニーマスタード炒め・麻婆春雨・チョレギサラダ	580	kcal
21	水	・ご飯・さつま汁・煮魚（赤魚）・ゴーヤと豚肉の炒め物・キャベツの梅こぶ和え	500	kcal
22	木	・ご飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ 五目あんかけ・ほうれん草のひき肉和え・揚げ茄子の生姜浸し	492	kcal
23	金	・ご飯・みそ汁・ほっけのカレー風味焼き・冬瓜と豚バラの炒め煮・もずく酢	441	kcal
24	土	・鶏ねぎ塩だれ丼・みそ汁・いんげんの煮物・浅漬け	454	kcal
25	日			
26	月	・牛丼・みそ汁・いんげんのツナ和え・ところてん 	468	kcal
27	火	・ご飯・みそ汁・カレイのおろし煮・野菜炒め・南瓜サラダ	495	kcal
28	水	・ご飯・鶏肉のコチュジャン炒め・キャベツの煮浸し・アスパラサラダ	578	kcal
29	木	・ご飯・みそ汁・ほっけのゆず胡椒焼き・人参しりしり・ナムル	420	kcal
30	金	・塩ラーメン・海藻サラダ・チキンナゲット 	424	kcal
31	土	・ご飯・みそ汁・タラの竜田 野菜あん・れんこんの炒めなます・きゅうりと竹輪の梅和え	492	kcal



～まごころこめてお出しします～

ご飯のカロリーを足したカロリー表示となります

