



レクリエーションで野菜づくりに挑戦!

湯乃里まとはではレクリエーション活動の一環としてご利用者様と野菜作りを始めました!夏野菜といってもいろいろありますが、まずは夏野菜の代表きゅうり、ミニトマト、なすびに挑戦。土に触れたり、野菜と向き合う時間は癒しの時。苗がすくすく育っていく過程を想像するだけで笑顔になります。

野菜や植物を育てるのはストレス発散の効果もあるようです。これからも毎日ご利用者様と一緒に野菜作りを楽しんでいきたいと思えます。

今年の夏はたくさんの野菜が収穫できますように!!



おすすめ紹介レレー

「豆乳きな粉」

施設長 K.K

私のおすすめは「豆乳きな粉」です。幼少の頃から「きな粉」をこよなく愛し、「きな粉餅」、「きびだんご」、駄菓子の「きな粉棒」をよく頂いています。きな粉は食物繊維も豊富で女性のダイエットにも効果的のようですが、もともと大豆自体が高カロリーな上、お餅や団子はきな粉に砂糖を混ぜて食べることが多いため、逆にカロリーを摂りすぎることになりがちです。そこで「豆乳きな粉」です。最近ではコンビニにも置いてあり手軽に手に入ります。豆乳には美肌効果があるイソフラボンや集中力・記憶力アップに効果があるレシチン、またたんぱく質、ビタミンEなどが含まれています。きな粉と豆乳は腹持ちも良いため、忙しい朝にはこの「豆乳きな粉」でエネルギーを摂ることもでき、1日がばれます。但し、冷たいうちに飲まないことや豆乳の臭みを感じるかもしれませんのでご注意ください!!(笑)

Recipe お手軽レシピコーナー

博多工場 管理栄養士 監修

レンジで簡単! 夏野菜のラタトゥイユ

- 材料(2人分)
- トマト 大1個
 - ズッキーニ 1/2本
 - 南瓜 100g
 - パプリカ(黄または赤) 1/2個
 - 玉ねぎ 1/4個
 - 塩 (お好みで) 小さじ1/2~1弱
 - オリーブオイル 大きじ2



- 全ての野菜を一口大に切って、耐熱性のボウルに入れる。
- 塩とオリーブオイルを野菜にまわしかけ、ラップをしてレンジで700W、5分加熱する。
- 1回取り出し、よく混ぜあわせた後、更に3~5分加熱し、出来上がり! 鶏モモ肉やベーコンをプラスするとメインにもなりますので、ぜひ試してみてください!

Point 水を加えなくても夏野菜たちの水分だけでOK! 野菜の大きさ、レンジのワット数などで火の通る時間は違うので、調整してみてください。

いきいき健康コラム

日焼け

南折立病院 看護師監修

太陽がジリジリと照りつけるこの季節、特に女性にとっては悩みの種です。

日焼けとは	紫外線が肌の表面を透過し、「炎症」を起こしている状態です。肌だけではなく身体全体へ影響を及ぼし、大きな負担がかかっているため疲れやすいのです。早寝早起きを心がけ疲れを取り除きましょう。
予防	・日焼け止めクリームを塗る。 ・皮膚の露出を避け帽子や日傘を活用したり長袖を着用する。
対策	・まず肌を冷水・シャワーで冷やす。 ・保湿(乳液、化粧水など)をする。身体の内側から水分補給しましょう。 ・栄養・睡眠を摂る。特にビタミン類は肌の回復に効果的です。 ビタミンC …アセロラ、ピーマン、ゆず、キウイ、ブロッコリー ビタミンE …モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマン、いくら、うなぎなど
最後に...	日焼けは今では影響がなくても後々、シミ、シワ、くすみの原因になります。将来「美肌」を保つ為には今のうちからこつこつ、紫外線対策を心がけましょう!!



みなさん、こんにちは。6月からヴァンドールに新しい仲間が加わりました!ソムリエの廣澤祐人さんです。よろしくお願いいたします。

●廣澤祐人です! よろしくお願いたします(^^) 樹齢80年を超える葡萄を使ったワインもあります。

今回は夏におすすめのワイン、シャブリのご紹介です。シャブリはフランスのブルゴーニュ地方の生産地で白ワインの銘醸地として知られています。ヴァンドールではシャトー・ド・フレイというワイナリーのワインを輸入しています。スッキリとして果実味とミネラル感を感じられる辛口白ワインです。暑いシーズンにスッキリ白ワインでお家飲みはいかがでしょうか(^^)/

ワイン事業部 Y.M

シャブリの位置。フランスの内陸・ブルゴーニュ地方の最北の生産地です。



できる男のアイテム

uniの鉛筆

たまには子供の頃を思い出して「絵を描きたい」と思うことはありませんか?世の中がデジタル化していく中で、ふとアナログに触れたいこともありますよね。そんなときにお勧めするアイテムがこの鉛筆です。

この鉛筆はなんといっても書き味が滑らかで色が濃く出るところが魅力です。その色は例えようのない上品な色を魅せてくれます。

私は長年この鉛筆を愛用していますが、持っているとなにか新しい発想が生まれてきそうな気がします。

みなさんも機会があればお試しください。

作業療法士 N.W



2019.5/24金・6/21金 運営実行委員 M.T

福岡市天神の都久志会館にて今年も「福弘会グループの研究発表会」を開催しました。

令和元年初の研究発表会ですが、グループとしては7回目の開催となります。研究発表をする事業所の数も増えましたが、発表内容も年々レベルアップしています。研究のテーマは、医療・介護業界において恒久的に課題となっていることや、その時の時勢に応じたタイムリーなテーマなど多岐に渡っており、とても興味を惹かれる内容となっております。こうした発表を行うことで、職員一同が常に日常の業務に問題意識を持ち、その原因や解決方法に仮説を立て、効果の有無を検証した結果の共有を目的としています。今後もこうした活動を続け、グループ全体で更なるレベルアップを目指していきます!

おすすめのお店 My Favorite Shop

BAKERY タツヤ

今回ご紹介するお店は、南区の花畑にあるBAKERY タツヤです。どのパンも見た目が美しく、食べても美味しいのですが、私が特におすすめするパンは「食パン」です。しっとりとした口当たりで、なんといっても鼻に広がる小麦の香りがものすごいです!!トーストにしてももちろん、そのままほおばっても美味しいですよ。

相談員 T.I

SHOP INFO

- 福岡市南区花畑2-45-29
- 092-408-7760
- 営業時間/8:00~17:00
- 定休日/毎週月曜日 第1、第3火曜日

BAKERY タツヤ で検索!

