

医療法人せいざん

介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

連日、猛暑が続いておりますが御家族、御親族の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

7月から8月にかけて負担限度額認定証・後期高齢者被保険者証・介護保険負担割合証などの更新されたものが届く頃だと思われます。

大変お手数ではございますが、写しをいただきたいので当施設への提出をお願いいたします。
※緊急時や通常受診の時にお仕事などで病院まで駆けつけるのが難しい方につきましては保険証などをこちらでお預かりすることも可能ですので、ご希望の方は窓口までお声かけ下さい。

～あじさいロード～



呉市長谷町にあるあじさいロードに行ってきました。色とりどり咲き乱れ、道中の海もきれい楽しんでいただきました。



～七夕～



託児室前も七夕飾りでにぎやかになっております。外でいっぱい遊びたいといった子供のものからお米が安く買えますようにといった親目線のものまで色々です。

～職員紹介～

新しく入職した職員を紹介します。皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます。



栄養士

土井 真依子

栄養科便り

7月に入り、暑さが本格的になり、夏の訪れを感じます。

7月といえば、土用の丑の日がありますね。土用の丑の日は、日本において夏の暑さに対する滋養強壮としてウナギを食するという習慣があります。2025年は7月19日と31に行われます。ウナギは栄養価が高く、ビタミンA、ビタミンB群、DHA、EPAなどが豊富に含まれており、夏バテ防止や体力回復に効果的です。夏の土用は、梅雨明けと重なるため、体調を崩しやすい時期とされています。そのため、体力を回復する食事が重要視されています。皆さんもウナギを食べて季節を感じるとともに夏を元気に乗り切りましょう。

管理栄養士 吉田 愛

