

# ひろいしの里

## 七月号

第 38号

2011年7月10日発行  
(平成23年)

656-1333  
洲本市五色町広石上113

グループホーム  
ひろいしの里  
TEL 0799-35-1201  
FAX 0799-35-1201

### 旬を届けよう!



ひろいしの里の畑で育てた無農薬のきゅうりが豊作に。旬の美味しい内に皆に届けよう!と提案が上がりました。安いよ、買ってよ!」元気な声が響きます。販売上手な利用者様のお陰で完売でした。「毎度おおきな笑顔が輝いて見えました。

ゆったりと  
あわてて  
動きまわると  
うまくいかない  
求めて  
頑張ると  
つまずいてしまう  
ゆったりと  
かまえていると  
いいことがある  
中森じゅあん



### 聞いて 聴いて

利用者 A

「あの人、嫌や」

利用者 B

「色んな人が居るからええんや。十人十色、同じ人ばかりやったら、腹も立たんけどおもしろくない。嫌な人もおるから、ええ人がわかるんや」

利用者 A

「ふうん」と笑う。

利用者 全員

「〇〇さん、お誕生日おめでとうございます」

利用者

「皆様のお陰で誕生日を迎えました」とにっこり。

職員

探し物をしている利用者様に

「何、探してるんですか?」

利用者 「経験よ」

利用者 A

「天災は、忘れた頃にやってくる」

利用者 B

「何でも気をつけなあかん」

## お茶会のお知らせ

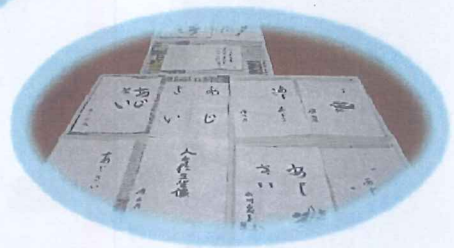
地域の皆様には、いつもご協力頂き有難うございます。

今月は7月24日(日)にお茶会を開きます。今回は寒天ゼリーを用意して、皆様のご参加をお待ちしております。

時間:午後3時から



書道も楽しみの1つ。  
梅雨空でも  
心は晴々。





# 天候に恵まれて



梅雨の晴れ間に、あじさい見学  
に行ってきました。



今年も早くも厳しい暑さがやって来ましたが、利用者様には少しでも季節を感じて頂けるよう、季節の花を活けたり、七夕飾りなどを一緒にに行いました。その他、室温の調整やこまめな水分補給なども行い、利用者様職員共に体調管理にも努めています。

編集後記



## 知っ得コーナー 野菜の効能～キュウリ編～



キュウリはほとんどが水分で、栄養分はわずかです。効能には利尿、消炎、催吐作用などがあることが知られています。

急性腎炎や膀胱炎のむくみには、種子をのぞいたキュウリを日干しにして10gをカップ1杯の水で半量に煎じてカスをこし、2～3回にわけて食後に飲むと、含有成分のイソクエシトリンの利尿作用が有効に働きます。



二日酔いには、つぶした生汁を飲み、日射病、暑気には、つぶしたものを足の裏に貼ると効果があります。