

社会福祉法人慈雲福社会

# みづほだより

ウエルコートみづほ・コムネックスみづほ・アルメゾンみづほ・みづほ保育園

www.jiunfukushikai.com

2021

8・9月号

Vol. 26 No. 3

理事長 林 倫子

東京オリンピック競技大会が閉幕しました。

全世界が未曾有のコロナ禍に沈む中、異例の無観客試合となった今回のオリンピック、  
TOKYO2020

直前まで開催なのか中止なのか意見が分かれる中、不祥事の醜聞まで飛び出して、いろいろと物議を醸しました。

そんな歓迎ムード一色とは言い難い状況下で始まった、スポーツの祭典。

連日の選手活躍のニュースは心を明るくしました。

世界の頂点を、全力で目指すものだけが持つ真剣な眼差し、無駄のない動き。

その汗も涙も笑顔も、この舞台に立つために弛まず重ねてきた努力を称えずにはいられません。

勝負の世界は、実力と努力と運+α。

感染予防厳戒態勢下での不十分な練習、1年延期の「まさか」。

選手が本番に心身のピークを合わせるのはどれだけ難しかったことでしょう。

どんな状況下にあっても、最善を尽くしたか。

すべての選手たちへ、大会を支えた人たちへ、心から拍手喝采です。



愛知県ファミリーフレンドリーマーク



みづほ  
ECO対策委員会  
館内の節電に  
ご理解ご協力  
お願いいたします。



## ★「食」で夏バテ解消へ★



連日の異常な暑さに、「夏バテで食欲がでない〜！」という方も多いのでは？  
だからといって、食事をおろそかにすると、ますます体力が落ちる  
悪循環に陥ってしまいます。

暑い夏を乗り切るコツを、当法人の管理栄養士が「食生活」  
の面からアドバイスします。



### ○夏バテに効く栄養素

たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、ミネラル（マグネシウム、鉄、カリウム、  
カルシウム等）を意識して摂る必要があります。これらの栄養素には、疲労回復を促し、  
食欲増進、発汗により失われたミネラル補給、脱水予防が期待できます。



### ○夏バテに効く食材

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質・ビタミンB1が豊富な豚肉やレバー、土用の  
丑でもお馴染みのうなぎ、ビタミン・ミネラルが豊富な季節野菜（夏野菜）、また、レモン  
（柑橘類）・お酢・香辛料（カレー粉）・香味野菜（ネギ・にら・大葉・ミョウガ）などを  
取り入れることで、食欲増進が期待できます。



### ○おすすめお手軽レシピ

いつものカレーに夏野菜を多めに使用した・・・夏野菜カレー

うなぎを卵でとじる・・・う巻き

ビタミンCたっぷり・・・ゴーヤチャンプルー

長いもとオクラの梅肉和え

たんぱく質たっぷり・・・豆腐かに玉



体調を整える為には、3食しっかり食事を摂るとともに、適度な運動、  
しっかり睡眠をとることが大切です。水分補給は、喉の渇きを感じる前に、  
「こまめに」、「早めに」を意識するなど、日頃の  
生活習慣に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。





特別養護老人ホーム・ケアハウス・ショートステイ・デイサービス他

# Well court ウェルコートみづほ

8/10現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス	ケアハウス
空き情報	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい	2室

## ウェルコートお誕生会

毎月、フロアごとに、お誕生日を迎えられた方をお祝いして「誕生会」を開催しています。



### デリシャス工房 (パン作り)

8月30日 (月)

夏野菜ピザ



## 夏祭り

日時：8月23日 (月) ~25日 (水)  
11時30分~15時00分

場所：特養各階フロア

感染拡大防止のため今年も規模を縮小して各フロアで行います。  
盆踊りのおはやしをBGMに、屋台メニューや縁日らしいにぎやかなひとときをお楽しみ下さい。

~昨年の様子~



在宅複合型施設・ケアハウス・一宮市包括支援センター他

# Connex コムネックスみづほ

8/10現在	ケアハウス	特定施設	ショートステイ	デイサービス	特別養護
空き情報	0室	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい	0室

### ◇アルバム/コムネックスみづほ東館◇

地域包括支援センターにおいて、愛知県立一宮北高校福祉実践教室の生徒を対象に、今年も認知症サポーター養成講座を実施しました。  
当センターでは、地域の様々な団体の方を対象に、認知症に関する正しい理解の促進等を目的とする講座開催を随時承っております。お気軽にご相談ください。



包括支援センターコムネックスみづほ  
TEL (0586) 86-5333

### ◇アルバム/コムネックスみづほ西館◇

毎月の誕生日会では、手作りおやつでお祝いしています。8月は「あんみつ」!!  
出来立ては皆さんに大好評で、誕生日会をさらに盛り上げてくれます。  
お誕生日の皆さま、おめでとうございます!





8/10現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス
空き情報	0室	お問合せ下さい	受入可



～令和3年度夏祭りの予定～

毎年恒例の夏祭り、今年度も新型コロナウイルス感染拡大予防のため、規模を縮小しておこないます。  
ご家族、地域の皆さまと盛り上がることは出来ませんが、各部署で企画を考え、コロナに負けない「夏」を職員一同で準備しておりますのでご期待ください！

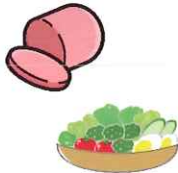
～昨年の様子～



デリシャ工房 (パン作り)

8月23日 (月)

ハムサラダパン



おやつスタジオ



↑ クレープ  
← パンケーキ  
↓ お好み焼き

みづほ保育園

園長先生のひとことコラム

夏祭り (7月7日 (木) ~9日 (金))

2階ホールを会場に、夏祭りを行いました。  
ステージから滑る大型滑り台はみんなの大人気！  
すべったり、ジャンプしたり、回転したりしてもう一回もう一回と楽しみました。段ボールの大型迷路は少し不安そうに進み、中で風船をみつけて喜んだり、上から保育士が顔を見せるとにっこり安心していました。  
乳児組はボールプールへ入って不思議そうに中のボールを投げていました。廊下には一人ひとりの願い事を書いた笹飾り。前でニッコリ記念写真を撮りました。



～令和3年度入園願書受付～

期間：10月1日 (木) ~10月31日 (土)

受付場所：みづほ保育園・市役所こども家庭部保育課

◇お祭りごっこ 8月20日 (金)

夜店をたくさん作って買い物やゲームを楽しみます！

主な行事予定

- 8月31日(火) 午睡納め (年長・年中児)
- 9月1日(水) 防災訓練 (地震~火災想定)
- 9月3日(金) 交通安全指導
- 9月9日(木) 乳児検診
- 9月17日(金) 避難訓練 (洪水想定)
- 10月2日(土) 運動会 (午前中・雨天順延)
- 10月5日(火) クラス写真撮影
- 10月7日(木) 身体検査



- ◆体操教室：8/17・8/24・9/7・9/14・9/21・9/28
- ◆硬筆教室：8/25・9/8・9/22・10/6
- ◆サッカー教室：8/30・9/6・9/13
- ◆英会話教室：8/30・9/6・9/13・10/4
- ◆鼓笛教室：8/27・9/9・9/24
- ◆絵画教室：8/18・9/15