

ふくろう通信

令和元年8月1日発行 発行者 ふくろうヘルプ 第18号

お見舞い申し上げま 番は体力勝

今月のテーマ

Ok!

ここが頑張り時

今から 激夏 注意報!

夏になると、そうめんやざるそばなどの冷たい麺 類で食事を済ませる人も多いと思います。ですが 麺類しか食べていないと、エネルギー不足になっ てしまい、体がだるい…夏バテかも…なんてこと

本格的な夏の到来です。ここ一番のスタミナは絶対 に必須。でも無理はしないでくださいね。 働く人も高齢者の皆様も熱中症や夏バテには要注

意!わが身の安全無くしてはヘルパーもままならな いですよね。今回は筆者もこよなく愛す「スイカ」 に頼ってみました。

熱中症の予防には水分補給が 重要ですが、水を飲む代わり にスイカを食べれば、汗で失 われた水分やミネラル分を効 果的に採ることができます。 スイカには豊富な水分(約 90%が水分)とともに、糖 分やカリウム・カルシウムな どのミネラル分、ビタミン B1・B2・Cなどのビタミン 類が含まれているので、ス ポーツドリンクと同じような 効果が期待できるのです。

スイカの糖分は果糖とブドウ糖で、すぐに吸 収されてエネルギーに変わるため、食欲がな い時の栄養補給にも最適。疲労回復に役立つ ミネラル分やビタミン類も豊富に含まれてい るので、暑さや夏バテで疲れた身体にはうっ てつけです。



たまごたっぷ

りチャーハン

8月のカレンダー August (葉月)

さっぱり仕立て

\Box 月 火 水 木 金 土 3 28 29 30 1 2 31 花火 仏滅 大会 4 5 6 8 9 10 大安 仙台七夕 仏滅 仏滅 14 11 12 13 15 16 17 終戦 大安 阿波踊り-**→15** 仏滅 大安 iliøF の日 23 20 21 22 24 18 19 大安 仏滅 25 26 27 28 29 30 31 仏滅 大安

おかげさまで順調な開業となりました。御礼申し上げます。



道の駅久米の里・ガンダムから 600m JR美作千代駅から 1.3km 中国自動車道院庄インターから 3.3km



- 名称
-) 所在地
- 電話番号
- 定員
- 対象者

住宅型有料老人ホーム ふくろうライフ 岡山県津山市久米川南586 0868-32-8551 11名 (居室10室)

介護度1~5の方、要支援の方 もご相談いただけます。



おいしくいただいてます!

もっと喜んで頂きたくって。

日々のレクやイベントも、余裕でできるようになりました。とにかくみなさんに喜んで頂けることを真剣に見つめています。









ふくろうヘルプ調

岡山県指定 訪問介護

お問合せください

保健外のサービス はどなたでも OK!



障害福祉サービスもお任せください。

●居宅介護サービス ●重度訪問介護

- ●施設名 ふくろうヘルプ
- ●所在地 〒709-4334 岡山県勝田郡勝央町平865
- ●障害福祉サービス事業者番号 岡山県 3313600060
- ●電話番号 0868-32-8531
- ●FAX番号 0868-32-8532
- ●指定サービス
 - 居宅介護•重度訪問介護
- ●定休日 日曜(ご相談承ります)
- ●営業時間 8:30~17:30
- ●営業時間 8:30~17:30
- ●サービス内容 ご家庭への訪問による家事援助や身体介助・通院時の介助

- ●ご利用できる方
- 1、知的障害者(18歳未満を除く)
- 2、障害児(18歳未満の知的障害者)
- 3、精神障害者(18歳未満を含む)
- 4、難病等対象者(18歳未満を含む)
- ●サービス提供地域 勝央町・津山市 美作市・奈義町・美咲町





特定事業所加算について

このたび、ふくろうヘルプ、及びふくろうヘルプ津山では、スタッフの質的向上、及び内部充実を図り、皆様方に一層の充実したサービスを提供するため、特定事業所加算を算定することになりました。また、併せて障害福祉サービスにおいても算定されます。大変恐縮ではございますが、何卒ご理解並びに、ご協力を賜りたくお願い申し上げる次第です。

算定開始月 令和元年7月 特定事業所加算Ⅱ

株式会社永心 ふくろうヘルプ

₹ 709-4334

岡山県勝田郡勝央町平865番地 TEL0868-32-8531 FAX.0868-32-8532 岡山県指定 3373600612 http://www.fukurohelp.com ※ホームページ グーグル・ヤフーで 「ふくろうヘルプ」で一発検索