

# コスモス通信 2024年 夏号

発行：在宅ケアステーション  
コスモス

大津市坂本 6 丁目 6-31  
TEL(077)579-4022(代表)  
FAX (077) 579-0443

デイサービスセンターコスモス～ようお越し  
☎077-577-1116

## 5月バラ園外出



5月は毎年恒例の湖西浄化センターのバラ園へ外出しました。年々、ほかのお客さんが多くなり車を止めるのも大変でしたが、比較のお天気も良く外出日和の日が続き皆様大変喜んでいただきました。



## 6月水無月作り



6月にちなんで水無月作りを行いました。水無月について利用者さんに伺うと、「最近では食べてない」「買って食べることもあるけど作ってまではしない」などの意見があり、作っている最中は昔のこの話題になり昔話にも花が咲きました。

## 7月七夕・しそジュースづくり



コスモス畑で採れた「しそ」を使って、しそジュースを作成しました。収穫から調理まで全て利用者さんと一緒に行き、とても美味しいしそジュースが完成しました。作る工程もそこまで難しくなくみんなでおしゃべりしながら楽しく作ることが出来ました。



コスモスヘルパーステーション～おおきに  
☎077-579-4061

暑い日には、お料理もできれば簡単に、済ませたいものですね、そんな時は『そうめん』が活躍しますね。めんつゆにつけてでも美味しいですが、**ゴーヤと合わせてチャンプルー**にしたり、**ツナやトマトと合わせてイタリアン風**も美味しいです。これだと夕飯にもなりそうですね。案外簡単に出来るので、一度試してみてください



### ☆レシピ☆ (麺 100g)

- \*フライパンにごま油と千切りしょうが、下処理したゴーヤ、ツナを入れしんなり炒める。
- \*湯がいて冷水でめたそうめんとたれを入れ、味をなじませる
- たれ：酒大さじ 1/2 醤油小さじ 1
- 鶏ガラ素、砂糖小さじ 1/2



- \*トマトときゅうりはお好きな大きさに切り、ツナ缶の油で和える
- \*湯がいて冷水でめたそうめんを器に盛り、その上に具材をのせ、たれをかけ、刻んだ大葉を添える
- たれ：水大さじ 2 酢小さじ 1
- めんつゆ大さじ 1.5
- ごま油小さじ 1 白ごま小さじ 1



## 訪問看護ステーションコスモス～ナースの一言

☎077-579-4022



今年4月に「熱中症警戒アラート」の一段上の「特別警戒アラート」も新しく創設されました。例年よりも増して熱中症の危険性が極めて高くなるとのことで一層の熱中症予防対策が必要となりました。

訪問看護コスモスでもこの夏は、全身状態の観察、日頃のケアに加えて熱中症予防に対する声掛けを実施しています。必要時には、医師との連携や医療的ケアや救急車搬送の手配などを行っています。在宅で安全に長く過ごすことができるよう介護にかかわる様々な職種と連携をしながらサポートをしていきます。

まだまだ残暑厳しい日が続きますが皆様どうぞ体調にお気を付けてお過ごしください。



## コスモス居宅介護支援事業所～こちら、ケアマネ

☎077-579-0442

パリでオリンピックが行われ、連日早朝から日本列島が歓喜に包まれ、寝不足に悩まされた方も多いかと思います。おまけにお盆が過ぎても暑い日が続き、体調を崩されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

コスモス居宅は、主任ケアマネ、社会福祉士、精神保健福祉士の資格保有者が在籍し幅広いご相談に対応しています。

体操のような離れ技はできませんが、地域の皆様や、サービス事業所とも連携を取り、共に考え、支援につなげていきますので、お気軽にご相談ください。



## 残暑お見舞い申し上げます

今年の夏は、ほんとうに暑い暑い夏ですね。連日 35℃を超える猛暑日とオリンピックや甲子園などスポーツが暑い日々が続きましたね。

個人競技でも試合後のインタビューでは、これまでの日々を共に歩んでこられたご家族や監督などへの感謝のコメントが多く聞かれました。

選手と目標をひとつに、その実現のために支え合うチームの存在があることを選手の言葉から感じ取れました。私たちコスモスも、ご自宅や施設で楽しく暮らし続けたいと願う皆様に陰ながら支えることが出来る存在である為に日々精進致します。

皆様におかれましては、残暑に負けない様、こまめな水分補給をお願いいたします。

一日一笑



施設長の山田です