

# 山中湖便り YAMANAKAKO DAYORI



旬な現地情報や、富士山の知られざる表情など、毎日間近で富士山を見ている『サポートの宿 山中湖INN』の支配人が、とっておき情報をお届けします!

## これぞ世界遺産! 世界で話題の『絶景富士山』

どこから見ても堂々とそびえ立つ勇ましいシルエットと、四季の自然との融合が美しい富士山。世界遺産登録から1年。海外でも富士山の写真が広まり、その美しさがツイッターなどで話題になっているようです。その写真がコチラ(左)。あれ?これは衛生写真?私たちが連想する富士山とはかなり違いますが、こちらもまた美しい!富士山は、私たちの知らない魅力をたくさん秘めているそうですね。

サポートの宿  
Cane

山中湖INN

☎ 0555-62-6511

〒401-0501 山梨県南都留郡山中湖村山中343-1

介護が必要な方も安心 バリアフリールーム

1泊2食付 15,400円~/大人1名様

### 簡単ストレッチ

## 体のだるさを解消! 夏バテ解消ストレッチ

夏バテは、自律神経のバランスが悪くなり、内臓や神経、血管、筋肉などの働きが弱まることで起きます。軽いストレッチを行うことで、全身の血行を促進させ夏バテを解消しましょう! 今回は、疲れやだるさが出て体が丸まくなり筋肉が硬くなりやすい部位をストレッチします。



### 【1】体の側面を伸ばす

- ①右腕を上にして伸ばしたまま上半身を左に倒す
- ②体の右側の筋肉が心地よく伸びたら止める
- ③その状態で15~30秒間、深呼吸を繰り返す
- ④反対側も同様の動きでストレッチ

よく伸ばして、  
しっかり止めましょう!

### 【2】胸板の筋肉を伸ばす

- ①体の後ろで両手を組む
- ②背中の中の肩甲骨を寄せながら胸の筋肉を伸ばす
- ③心地よく伸びたら止め、15~30秒間、深呼吸を繰り返す

しっかり胸を張って深呼吸!



## 7月の薬膳

YAKUZEN for June



### 夏に現れやすい症状

夏は、「暑邪(しょじゃ)」により、体力を消耗し夏バテしやすく、梅雨と同じく湿度も高いので胃腸の調子を崩しがちになります。陽気が盛んになるため、暑熱と湿気で体力と水分の消耗が激しくなり、喉の渇き、発汗、食欲不振、疲労感、のぼせ、頭重といった症状が出ます。また、暑熱が原因で動悸や不眠などの症状が現れることもあります。そんなときの強い味方が「ゴーヤの佃煮」です。

### ゴーヤの佃煮

#### 【材料】

- ・ゴーヤ……1本
- ・ちりめん…200g

#### 【調味料】

- ・砂糖 ……60g
- ・酢 ……大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・鰹節 ……3g
- ・白ごま…少々

★冷蔵保存で約1週間、冷凍保存も可能です!

- ①ゴーヤは縦半分切って、スプーンで種とワタを取り除く。
- ②幅7~8mmの半月切りにして熱湯で茹で、ザルに上げて水気をきる。
- ③鍋に①のゴーヤ、ちりめん、【調味料】を加え、中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。(20~30分)
- ④鰹節、白ごまを加えて混ぜ合わせたら出来上がり!



こみゅねっとVol. 47 (2014.08.01)

発行/株式会社リエイ コミュニケア24

千葉県浦安市入船1-5-2 NBF新浦安タワー 14F

0120-0120-0120 0120-658-378

http://www.c-24.jp

検索

老後ハッピー みんなハッピー  
コミュニケア24

全国43拠点展開中!  
※リエイグループ2014年8月現在

介護総合サービスのコミュニケア24がお届けするホットな情報誌

# コミュニネット

Communicare24 Communication Networks

Vol. 47

2014.08.01



利用者様 山中湖ツアー

旅のスマイル  
~サポートの宿 山中湖INN~

昨年のご好評いただいた山中湖ツアー。今年も夏の思い出にと、各施設、近隣施設毎にツアースケジュールを組んでお越しいただきました。ご出発の際は、みなさん「大~きな富士山をみながら、美味しい食事を楽しんで来るわね~」とご家族に自慢しながらお越しいただいたそうです! そのお言葉通り、夕食も昼食も、皆さんとても素敵な笑顔でお召し上がりいただき、ありがとうございました。またのお越しを楽しみにしております。運が良ければリスやシカにも会えますよ!

支配人 小石川

癒しのデイサービスあいのかわ & 浦安きたさかえ館



癒しのデイサービス足立



シニア町内会癒しのまきはり館



癒しのふじみ館



癒しのデイサービス越谷



シニア町内会 NARITA公津の杜