

## 導入しました!

### コグニバイク

国立長寿医療研究センターとの共同開発で生まれたデュアルタスクエルゴメーター

コグニバイクは運動しながら脳を働かせる「コグニサイズ」の理論を取り入れた、自転車型運動機器です。ペダルを漕ぎながらタッチパネルで問題に解答し、ゲーム感覚で楽しく、継続的に認知症予防に取り組むことができます。



### ウォーターサーバー

各浴室に設置しました。脱水や熱中症予防に役買っています。



## 畑・作品紹介

### ①収穫



暑くて水やりが大変でした

### ②芋ツル



懐かしいねー

皮をむくのが面倒だけど美味しいんよ

収穫した芋のツルも美味しくいただきました

### ③通所利用者共同作品

8月 トウモロコシの粒感にこだわりました



9月 コスモスに見えますか?



## 祝敬老の日

今年は100歳になられた方が3名おられました。国からの賞状と共にパシャリ!



## おすすめレシピ

### 大根とレンコンのみぞれ雑炊

ご飯…2杯分  
れんこん…1節(約150g)  
大根…1/8本(約150g)  
長ねぎ…1本  
しょうが…2かけ  
卵…2個  
水…600mL  
◎和風だしの素…小1  
◎塩…小1/2  
塩…お好みで  
小ねぎ…お好みで

厳しい暑さを乗り切ったと思ったら次は食欲の秋! 胃腸の乱れが生じていませんか? 栄養士おすすめの胃腸にやさしいレシピを紹介します。

### ●作り方

①レンコン・大根・生姜は皮をむきすりおろす。長ねぎは根元を切り落とし、薄切りにする。卵はボウルで溶きほぐす。  
※根菜類は繊維質が多く消化に良くないですが、すりおろして細かくして繊維を断つことで消化しやすくなります。  
②鍋に水を入れ、火にかける。煮立ったら、ご飯・レンコン・生姜・長ねぎ、◎を入れ、弱火~中火で5分ほど煮る。  
※ふきこぼれやすいので、時々かき混ぜたり、火加減を調整してください。

③程よく煮えてご飯が水分を吸ったら、大根を入れ、全体をかき混ぜる。  
※大根に含まれる胃炎の予防や風邪の予防になる成分は、加熱すると効力が下がる為、ほかの食材が煮えてから入れましょう。  
④溶き卵をまわし入れ、ふたをして数秒間蒸らしたら、完成。お好みで塩で味をととのえ、小ねぎを散らします。



## 新しい職員紹介



### 宮本 晃成

入社日: 令和5年4月14日  
職種: 介護士  
趣味: 料理作り

### 抱負

初めまして。福岡県から来ました宮本晃成です。  
普段はボルセイド浜田というフットサルチームでフットサルをしています。  
自分自身、介護の仕事に関わったことがないので分からないことが多いと思いますが、ここで働くことが出来ることに感謝し、一生懸命頑張りますので、よろしくをお願いします。



### 奥田十志子

入社日: 令和5年5月29日  
職種: 介護助手  
趣味: インスタグラム

### 抱負

助手としての仕事を通して、ご利用者様が穏やかに笑顔で過ごしていただけるよう自分自身も健康に留意し、元気に笑顔で勤めていきたいと思っています。



### さざんか厨房職員

入社日: 令和5年6月1日  
河上 聖子 森岡さえ子  
三浦 静香 山田 久枝  
齋ヶ原寿子 江坂キヨ子  
岡本千恵子 山下八重美 順不同

### 抱負

西坂商店さんに外注していた厨房業務をさざんかでき引き継ぎました。西坂商店さんには引き続き調理統括として取りまわしていただいています。  
美味しく、安全に食べられる食事を提供して参ります。

入社日: 令和5年6月13日  
竹中フサコ

入社日: 令和5年7月3日  
中川 孝子



### 山西 脩太

入社日: 令和5年6月5日  
職種: 介護士  
趣味: 釣り

### 抱負

初めて、介護という仕事をさせてもらい、まだ慣れることで精一杯です。早く仕事の内容を理解し、コミュニケーションを取りながら、戦力となれるようレベルアップ、スキルアップしていきます。

## ボルセイド浜田のユニホームスポンサーへ

浜田市をホームタウンとする日本フットサルリーグに加盟する「ボルセイド浜田」のユニホームスポンサーになりました!  
2023-2024年度のユニホームを贈呈していただきました。



チームから2名採用し就職でも支援しています。  
スポーツで培ってきた力を仕事にも生かして下さることを期待しています。