

8月の思いで

夏祭り

8月22日(月)～24日(水)

今年も恒例の『夏祭り』が、3日間開催されました。各ゲームも非常に盛り上がり、皆様楽しく参加されはじけた笑顔がとても素敵でした。



おやつ作り

8月10日(水)・11日(木)

8月のおやつ作りでは、フルーツポンチを作りました。白桃やみかんなどの果物にヨーグルトを加え、甘味と酸味がさっぱりとして美味しかったですね。



今別中学校 職場体験

7月25日(月)～29日(金)

今別中学校の生徒さん1名が職場体験に来所しました。職員に聞きながら、積極的に活動していました。



平成28年9月号
 社会福祉法人 青森市社会福祉協議会
 青森市中央テニサービスセンター
 青森市本町4丁目1-3
 電話 017-774-2683

様

薬の飲み残しはありますか？



医師から処方された薬を飲み残して、家にたまってしまふことはありませんか。飲み忘れや自己判断による中断の他、薬の種類が多過ぎて適切な服用ができなくなっている場合など、薬がたまる理由はさまざまです。中には、薬を飲んでいないことに医師が気付かず、症状が改善しないからと新たな薬を処方し、薬がさらに増えていく悪循環に陥ることもあります。

飲み残す理由は？

解決策があります！ = 医師・薬剤師に相談

薬が多くて、どれを飲むのかわからなくなってしまう



- 薬1回分を1袋にまとめてもらう
- お薬カレンダーを活用する
- 薬に油性ペンで日付やタイミングを書く

ついうっかり忘れてしまう



- 常に食卓に置いておく
- 携帯電話などのアラーム機能を利用する

外出時部持って行くのを忘れてしまう



- ピルケースに薬を小分けにしてカバンに入れておく
- 飲む回数が少ない薬に変更できないか相談する

薬が大きくて飲み込みにくい



- 飲みやすい形の薬に変えてもらう

体調が悪くないから飲む必要がない



- 薬をやめていいか医師に相談する

飲むと体調が悪くなる



- 副作用の可能性があるので薬を変えてもらう

副作用が怖い



- どのような副作用があるのか薬剤師に確認する

飲み残しなどで余った薬を「残薬」と呼びます。その無駄は、全体で年間500億円以上、そのうち75歳以上の高齢者が年間475億円以上と推計されているほどです。医療費節約のために、そして、飲み間違いの危険を減らして、適切な治療につなげていくためにも、残薬をなくすことが大切です。

お薬手帳を活用して、今、どんな薬を飲んでいるかを医師や薬剤師に知らせることはもちろん、薬を飲み残してしまったときも、事実としてしっかり伝えましょう。



参考：厚生労働省、東京法規出版、社会保険出版社

残暑も気を抜かずしっかり予防しましょう

今年は猛暑で、9月も平年より気温が高いと予測されています。7～8月は水分補給に気をつけ、服装や汗にも注意を払って生活していますが、9月になると注意を怠ってしまいがちです。9月もこまめに水分をとり、しっかりと睡眠をとるなどして、熱中症予防を心がけましょう。





9月の献立表



おいしく
食べて
くださいね。

日	曜	献立名	日	曜	献立名
1	木	ご飯 里いもとサンマのみそ煮 ちくわとひじきの炒め煮 酢のもの 棒麩のみそ汁	16	金	カレーうどん おにぎり 玉子豆腐 ちくわの野菜炒め
551	kcal		552	kcal	
2	金	ご飯 おでん ポテトサラダ ピーナツ和え みそ汁	17	土	ご飯 サンマの梅干煮 ポテトサラダ ピーナツ和え みそ汁
556	kcal		553	kcal	
3	土	冷やし中華 おにぎり こんぶ豆 山吹和え	19	月	赤飯 玉子焼き 揚げ団子 ナムル サラダ 漬物 すまし汁
552	kcal		553	kcal	
5	月	ご飯 炒り豆腐 きゅうりのごま油漬 レタスとトマトのコンソメ煮 みそ汁	20	火	いなり寿司 里いもの含め煮 漬物 ゆでブロッコリー ほうれん草のごま和え サケの塩焼き けの汁
551	kcal		559	kcal	
6	火	ご飯 サンマのおろし煮 玉子豆腐 里いものふくめ煮 豚汁	21	水	炊き込みご飯 枝豆 さつまいもの甘煮 ゆでウィンナー 酢のもの 焼き魚 みそ汁
552	kcal		553	kcal	
7	水	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 枝豆 和風サラダ 豆腐のすまし汁	22	木	天ぷらそうめん おにぎり 海藻サラダ 枝豆
558	kcal		554	kcal	
8	木	ご飯 あんかけ豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 漬物 スープ	23	金	ご飯 煮魚(カレイ) すき昆布の炒め物 冷やっこ みそ汁
554	kcal		555	kcal	
9	金	ドライカレー 福神漬 サラダ スープ	24	土	ご飯 焼きサバ 煮びたし 漬物 みそ汁
560	kcal		555	kcal	
10	土	ご飯 なすとピーマンのみそ炒め かに玉 トマトサラダ みそ汁	26	月	親子丼 さつまいものサラダ 漬物 みそ汁
551	kcal		550	kcal	
12	月	ご飯 ブリ大根 人参のごま和え 春雨サラダ みそ汁	27	火	ご飯 焼きサンマ ところてんのサラダ 漬物 けの汁
555	kcal		562	kcal	
13	火	ご飯 ゆで野菜のごまソースかけ 大根とトリ団子の煮物 ところてん みそ汁	28	水	中華そば おにぎり 生揚げのおろし煮 きゅうりの漬物
543	kcal		558	kcal	
14	水	親子カレー 福神漬 カニサラダ スープ	29	木	ご飯 豚肉のアップルソース グリーンサラダ 人参のピーナツ和え みそ汁
557	kcal		554	kcal	
15	木	ご飯 豚しゃぶの野菜ソース 大根のおかか煮 長いもの磯辺和え すまし汁	30	金	ご飯 バラ焼き 大根サラダ 冷やっこ かき玉汁
559	kcal		557	kcal	

※入荷状況等により、献立が変更になる場合もございます。予めご了承下さい。また、献立や食事形態に関するご意見
などがありましたら、お知らせください。



ワンポイント
アドバイス

サンマに期待される効能・効果

青魚には、多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれております。これらは、癌発生を予防したり、
老化防止、コレステロール値を低下させる働きがあるとされています。そのため、高血圧症
状、動脈硬化などの生活習慣病、口内炎や口角炎、脳卒中、骨軟化症、風邪の予防や改善
などに効果が期待できます。その他、ビタミン類であるビタミンB2やビタミンDなども豊富に含
まれています。



9月の予定



ピンク…レクリエーション

青…衛生管理

緑…職場体験

黒…その他

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
				甲田中学校 職場体験	甲田中学校 職場体験	体験ボランティア 1名来所
				物送り	おやつ作 り	おやつ作り
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所					体験ボランティア 1名来所
	玉入れ	ピンポン	カラオケ	カプセルゲーム	雨やどりの会	ゴルフ
11日	12日	13日	14日	15日	16日	
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所			腸内細菌及び ノロウイルス検査		
		中央高校 職場体験	中央高校 職場体験	中央高校 職場体験		
	三内丸山見学会	三内丸山見学会	三内丸山見学会	三内丸山見学会	三内丸山見学会	カラオケ
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所					
	お誕生日会	お誕生日会	お誕生日会			
	敬老会	敬老会	敬老会	つむつむバック	カラオケ	缶釣りゲーム
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	浴槽清掃 浴槽水レジオネラ検査及 び 大腸菌群数検査 体験ボランティア 1名来所					
	棒倒し	いきいきヨガ 「ハーモ ニー」 ヨガ 教室	太鼓相撲	缶釣りゲーム	紅白玉入れ	



おやつ作り 2日(金)・3日(土)

9月のおやつ作りは、
パフェを作ります。あまくて、
冷たいスイーツで至福のひと
ときをお過ごし下さい。

9月の行事予定

三内丸山遺跡見学会 12日(月)～16日(金)

今回の見学会は、三内
丸山遺跡へ行きます。縄
文時代へタイムスリップ!!

敬老会

19日(月)～21日(水)
今年も利用者の皆様に
感謝と敬意を表しお祝いを
させていただきます。楽しみに
お待ち下さい。

