

播磨町デイサービス

令和 七年 八月号

書 高見ひかる

発行元
播磨町
デイサービス
センター

通信カラオケがやって来た！

我がデイサービスで人気のレクリエーション「カラオケ」ですが
〇十年前に譲っていただいたレーザーディスクを使用していた
た。ですが最近になって老朽化のためか所々不具合が出るようにな
っていました。

利用者様が楽しみにしている「カラオケ」・・・

これは何かしない！と奮起し、ついに通信カラオケを導入いたし
ました！

新しい通信カラオケでは大好きな美空ひばり、石原裕次郎、浅丘
ルリ子動く映像で映し出される中、歌えるではありませんか！
感動です！曲目も増え、歌いたい「あの曲」も「この曲」も入って
います。リクエストに難なくお応えできるようになりました。

歌っている方も応援して下さる方も弾ける笑顔でとても喜んで
頂いている様です。

カラオケで歌い、体も脳も活性化され、より健康になることが期
待されます。

八月中旬に納涼カラオケ大会を実施します。カラオケ好きの方は
普段の練習の成果を発揮するチャンスです。お楽しみに！

宇都 亜希子



職員紹介



看護師 林 奈々

●この仕事を始めたきっかけは？

人のために役に立つ仕事に就きたかった

●仕事をするうえで大切にしていること

いつも笑顔

●播磨デイの魅力は？

明るく 暖かい雰囲気

●みなさんに一言

いつも楽しくお仕事させていただいて
います。利用者の皆さんが安心して笑顔で
過ごせるよう、そして「また来たいな」と
思ってもらえるよう努めていきたいと思
います。どうぞよろしくお願いいたします。

●出身地

加古川市

●デイサービス歴

約12年

●家族構成

夫・長女（小6）
長男次女（小4双子）

●趣味

ウォーキング

●座右の銘

「明日はきっといい
日になる」
「継続は力なり」

とっておきの一枚



我が家の三きょうだい



7月生まれの方々



【カブトムシ】
オスどうし つのでたたかう カブトムシ T・O

【稲妻】
暑い夏 稲妻光り タ立が

【スイカ】
デザートに 冷えたスイカの おいしさよ

【うちわ】
暑すぎて うちの風では もの足らず K・I



暑い夏を乗り切るには！

暑い夏を乗り切るには栄養バランスの取れた食事を取ることが大切です。
夏バテの原因となる栄養不足を防ぎ、体力を維持するために必要な栄養素を
食事から取りましょう。

おすすめの食べ物

●タンパク質が豊富な食品

・牛肉 ・豚肉 ・うなぎ ・卵 ・乳製品

●ビタミンB群が豊富な食品

・ごま ・牛乳 ・納豆

●カリウムが豊富な食品

・きゅうり ・トマト

●クエン酸が豊富な食品

・梅干し ・レモン

冷たいものの取り過ぎに注意！

冷たいものは胃腸に負担をかけ、食欲不振の原因になるため温かいスープ、
煮物など胃腸に優しい食事を取りましょう。

食事は量より質！

「主食・主菜・副菜」栄養バランスの整った食事を摂りましょう。

まずは食べれるものから少しずつでもいいので食べて元気にこの夏を乗り切っ
て行きましょう。

大西 直子



《おすすめ献立》



夏野菜カレー



豚しゃぶとトマトの
そうめん



うなぎの卵とじ丼