



紙ふうせん 便り



2026年
第178号
7月

矢崎総業株式会社経営企画室新規事業統括部ヤザキケアセンター紙ふうせん 2026/7 発行

矢崎保育園との交流菜園がスタート

矢崎保育園のみなさんと利用者様と一緒に野菜の苗植えを行いました。トマト、おくら、すいかなど、みんなで協力して植えました。小さな手と優しい手が並び、ほっこり温かな時間になりました。収穫の日が今から楽しみです。



一緒に
やってみよう

→間引きを
してくれて
います。



おおきく
なあれ♡

何を植えるの
かなあ
楽しみだね！

機能訓練デイサービス

ウッドデッキでのびのび機能訓練



心地の良い風を感じながら、体操や歩行訓練に取り組みました。季節を感じられる環境を活かしながら、楽しみを取り入れた機能訓練を行っています。

紫陽花の季節ですね



今月の壁画



みんなの願いが
叶いますように☆

いざという時に備え、
防災訓練を実施して
います。



防災訓練

お誕生日おめでとうございます！



デイサービス

カツオ・マグロ一本釣り大会



キター……！！！！

獲ったど……！！

誰が一番長いかな？



新聞ビリビリゲーム

繊維の向きは……

そのまますすぐ行け……！！



コロコロ玉転がしゲーム

お誕生日おめでとうございます！



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



グループホーム

ポッチャの日

グループホームでポッチャ大会を開催しました。狙いを定めて「それっ！」ナイスショットに歓声が上がり、笑顔あふれる時間となりました♪



熱戦の幕開けです



103歳、若者には負けません



頑張りまーす！

キャリパーできっちり計測します



審判「レッドボールー！」

紫陽花の季節ですね



郷土料理の日



今回は福岡県です。

もう秋!?コスモスが咲きました



「はやっー！」

梅シロップ作り



完成が待ち遠しいですね

毎日の日課



立ち上がり頑張っています

くつろぎタイム



訪問介護

野菜を食べよう!!

No.2 キュウリ

夏場の水分・ミネラル補給や、むくみ・高血圧予防に効果的です。

◎キュウリの栄養と効能

- ・体内の余分な塩分を排出する。
むくみ解消や高血圧予防「カリウム」
- ・血液凝固を助け、骨の健康維持に役立つ「ビタミンK」
- ・肌の健康や抗酸化作用により免疫力を高める「ビタミンC」
- ・腸内環境を整える「食物繊維」

◎栄養を逃さない食べ方

1. 生で皮ごと食べる
皮の近くに栄養やポリフェノールが含まれているためよく洗ってそのまま食べるのが一番効果的です。
2. 油やたんぱく質と一緒に摂る
ツナやごま油などの脂質と一緒に食べるとビタミンAなどの脂溶性ビタミンの吸収率が上がる
3. 酢と合わせる（酢の物など）
4. ぬか漬けにする
腸内環境を整える食物性乳酸菌が多く含まれている

「塩昆布とキュウリのおつまみ」

- きゅうり・・・3本
- 塩昆布・・・ひとつまみ
- ごま油・・・小さじ3
- A 醤油・・・小さじ3
- いりごま・・・少々



キュウリをめん棒などで叩き、食べやすい大きさに手でちぎる。ボウルにキュウリとAを入れ混ぜ合わせる。

「キュウリとマカロニのツナコーンサラダ」

- きゅうり・・・1本
- マカロニ・・・100g
- ツナ・・・1缶
- コーン・・・2分の1缶
- マヨネーズ・・・大5
- A 砂糖・・・小さじ2分の1
- 塩コショウ・・・少々



キュウリを薄く輪切りにする。塩を揉み込み水気が出たらしっかりしぼる。マカロニは規定の時間で茹でてざるに上げて水を切る。ボウルにきゅうり・マカロニ・ツナ・コーン・Aを入れて混ぜ合わせる。

7月の行事予定

3日・10日・13日・20日・28日 YYY 体操ボランティア JOT