

《8月の取り組み》

夏祭り(7/24~8/1)・・・浜っ娘音頭を皆で踊り、「乾杯〜！」の音頭で元気にお祭り開始です。屋台からは、手作り焼きそばやポテチー焼きのいい匂い。ポテチー焼きは職員が考えたオリジナル。飲んで食べて「とても美味しいわ〜！！」と大好評でした。

ゲームは今年初登場のイライラ棒やコイン落とし、そしてくじ引きです。イライラ棒では、コースの淵に触れない様に、息をのんでドキドキゴール！そして水槽の中の金杯にコインを落とし、運試し。くじ引きは選んだ箱をパンチで破り、中の景品をゲット。豪華賞品が当たったでしょうか！？

遊んだ後は冷たいデザートアイスパフェに舌鼓。気分もお腹も大満足になった後は職員による“よさこいよっちょれ”です。元気に「どっこいしょ！ソーラン！」と踊りました。

締めは全員で炭坑節を踊り、今年の夏祭りも惜しまれつつ、終わりを迎える事が出来ました。

スイカ割り・・・目隠して、棒を持って、同じチームの声を頼りにスイカ割り。

「右よ〜！もっと前〜！」と見事に大当たり。気分爽快でした！

セミ取りゲーム・・・飛んでくるセミを網でキャッチ！子供の頃を思い出し、皆さん、とても楽しそうでした。

エースを狙え・・・ボールを打ってスマッシュ！錦織君に勝てるかな！？

《9月の取り組み》

第一週 一筆書き・・・色紙に好きな言葉や漢字一文字など、それぞれ想いのある言葉を筆で書いて頂きます。

第二週 満月風船入れ・・・フワフワの黄色い風船を上手に大きな穴に入れられるでしょうか！？

第三週 敬老会・・・ご長寿の表彰やケーキバイキングなど、今年も盛り沢山。

職員一同、敬老の御祝いをさせていただきます。

第四週 お月見ゲーム・・・9/27(日)は十五夜。お月見団子を隣へどんどん送っていくゲームです。

ナース通信

《夏バテの対処方法》

高齢の方や体力の無い方にとって、厳しい暑さは夏バテをさらに悪化させ「熱中症」へと重症化させてしまう事もあります。

そこで・・・

- ①小まめな水分補給をしましょう。
- ②室温は27~28℃を目安とし、外気温との差を5℃以内にしましょう
- ③食事は1日3食、決まった時間に摂りましょう。タンパク質、ビタミン類を積極的に摂る事をお勧めします。
- ④早めに就寝し、十分な睡眠を取りましょう

栄養科

9月の行事食とおやつ

《行事食》

9(水) 重陽の節句 栗ご飯、菊や茄子を使った料理。

19(土) 敬老の日 お赤飯の御祝い膳。

24(金) 駅弁「東京」 あさりを使った深川飯や季節のてんぷら。

《特別おやつ》

8/31(月)~9/5(土) 抹茶ときな粉とあんこの手作り和風カップデザート。

14(月)~19(土) 9月は敬老の日があるので、豪華にケーキバイキング！！

6種類のケーキを選んでもらいます。