

《8月の取り組み》

**夏祭り(7月第4週)**・・・今年もやってきました！始まりは景気良く『浜っ娘音頭』を踊りみんなで「カンパ〜イ！」。屋台では海鮮お好み焼き、じゃがバター、焼き鳥のいい匂いとジューといい音が。デザートはクリームいっぱいのおんみつ。また舞台では職員による出し物が披露されました。美女と野獣の競演！大物俳優と浴衣姿の腰元シスターズによるマツケンサンバ。種も仕掛けもない？？世にも奇妙なマジックショー。セクシー美男美女によるピンクレディーのUFOなど。皆さん、笑いと感動が混ざった、なんとも言えない表情に！そして豪華景品を掛けたビンゴも行いました。自分で選んだ3つの数字が当たればビンゴです！大きなクマのぬいぐるみは大人気で、ムギユウとハグして癒されていました。すぐにビンゴできる方、なかなかビンゴ出来ない方など、でも最後には皆さん大きな声で「ビンゴ！」と選んだ景品にニッコリ笑顔ができました。お祭りの最後は全員で「掘って掘って、また掘って〜」と炭坑節を踊り、今年の夏祭りも幕が閉じました。

**スカッとスイカ割り**・・・目隠しをして、スタート。「右よ〜！」「もっと左〜！」など、皆さんの声を頼りに慎重に進んでいき、ここぞという所で一振り！お見事！スイカに命中して“スカッ”とした気分になれました。

**バスケットフリースロー**・・・バスケットゴールを目の前に、一人3球。集中してゴールに向かいボールを投げました。外れちゃって、「あ〜惜しい！」や見事ゴールして「おお〜！」と大喝采。その日の成績優秀者には、夏のオリンピック開催にちなんで、金メダルが授与されました。

**名札作り**・・・四季折々の花の絵から、好きなものを選び、プラ版に書き写してもらいました。思い思いに色を付け、名前を書いて、オーブンで焼けば、あら不思議！みるみる縮んで、小さくなり四季の花々をデザインした素敵な名札が完成しました。芸術家の誕生です。

**金魚すくい**・・・なぜか空から飛んできた金魚を網でキャッチ。こんなに沢山取れる金魚すくい見たことない！みなさん大漁でした。

\* 足で水泳バタ足ゲームについては、次号掲載致します。

《9月の取り組み》

**第一週 お月見団子送り**・・・次々に来るお団子をお隣に送り、早く三宝にお月見団子を飾ったチームの勝ち。

**第二週 敬老会**・・・日頃の感謝の気持ちを込めて、お祝いさせていただきます。

**第三週 満月風船ゲーム**・・・みんなで力を合わせて、フワフワ飛んでいくお月様を夜空に戻します。

**第四週 作品作り**・・・フクロウを作ります。福が来ます様に。



ナース通信

《残暑を乗り切りましょう》

夏バテは暑さによる消化機能の低下や体温調節などで体力が消耗する為に起こります。

【夏バテに効果のある栄養素】

**ビタミンB1**・・・炭水化物(米、パンなど)に含まれる糖質をエネルギーに変え、老廃物を代謝して、疲労を回復する働きがあります。

\* ビタミンB1はニンニク・ニラ・ネギなどと一緒に摂ると効率よく吸収されます。

**ビタミンB2**・・・脂肪をエネルギーに変えるのを助け、細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能を維持します。

【ビタミンB1、B2の多い食品】

うなぎ・レバー・豚肉・ぬか漬け・大豆・昆布

栄養科

9月の行事食とおやつ

《行事食》

- 9日(金) 重陽の節句 栗御飯、菊花和え
- 15日(木) 十五夜 月見そば
- 20日(火) 敬老の日 赤飯、松風焼き
- 26日(月) 駅弁「群馬」  
キノコの炊き込みご飯  
ねぎのめた、こんにゃくの小鉢

\* 他にも、オムライスなどを予定しています。

《おやつ》

- 5~10日 お月見饅頭
- 12~17日 ケーキ2週盛り
- 19~24日 アイス
- 26~10月1日 白玉3種