

名和の海



お楽しみ会で、新聞紙を使った遊びを行いました。

まずは「新聞小さくおりたたみ選手権」。なるべく小さくおりたたみました。とはいえ、折りたたむにも限度があり皆さん同じサイズでストップしました。次の「細く長く新聞をちぎってみよう」では、皆さん精神を集中されているのか、誰も何もお話されずに黙々と千切っておられました。「あー疲れた。結構難しいなあ」と10分間の「ちぎり作業」にヘトヘトになっておられました。

次は新聞紙を「星かハート」の形作りをしました。新聞紙をちぎって形を作る方、押し固めて形を作る方、新聞を棒状にしてから星やハートの形を作る方と様々でした。「星を作ったつもりだったけど、足（出っ張った部分）がちょっと多かったわ」と出来上がったものを見て、みんなで笑ったりと楽しい時間が過ごせました。

ひばりの会

場所：集会場

日時：3日・28日

午前10時10分

3日は「上を向いて歩こう」「あゝ上野駅」「二人の銀座」「瀬戸の花嫁」などを、28日は「七つの子」「里の秋」「鉄道唱歌」などを上映します。ぜひご参加ください。



笑和の会

場所：集会場

日時：7日

午前10時10分

お手玉を使って、歌に合わせて手遊びを行います。子供の頃を思い出して、楽しんでみませんか？また、お口の体操にも挑戦してみます。是非ご参加ください。



お楽しみ会

場所：集会場

日時：14日

午前10時10分

野菜の名前でビンゴゲームをします。まずはどんな野菜の名前があるかみんなでお名前を出し合ってから、その中から好きな野菜名を選んで個人のビンゴカード9マスに書き込んでゲームスタート！！



映画会

場所：集会場

日時：24日

午前10時10分

前回大好評だった、「大山町の昔話」を上映します。地元の方言を使った楽しい語り口をぜひお楽しみください。



9月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	火	ふれ愛号 (米子)
2	水	健康相談
3	木	ひばりの会
4	金	ふれ愛号 (買い物)
5	土	
6	日	
7	月	笑和の会、資源ゴミの回収
8	火	ふれ愛号
9	水	室内清掃日、健康相談
10	木	どれみの会
11	金	ふれ愛号
12	土	散髪まめなか号
13	日	
14	月	お楽しみ会
15	火	ふれ愛号 (米子)
16	水	健康相談
17	木	図書巡回サービス
18	金	ふれ愛号 (買い物)
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	健康相談
24	木	映画会、誕生会
25	金	ふれ愛号
26	土	
27	日	
28	月	ひばりの会
29	火	ふれ愛号 (米子)
30	水	健康相談

どれみの会



今回のどれみの会では、特に肩と背中の中広背筋を使った運動を行いました。

まずはパタカラ体操で口のウォーミングアップを行い、その後はいよいよ広背筋を使った運動。手を上に上げて天井を拭き掃除をするような動きを「おうま」の曲に合わせてやりました。

「なかなか肩あがらんなあ」と言いながらも1曲しっかり動かしました。

最後は「銀座カンカン娘」の曲で指差し・腕のぼし、腕を前後と上下にグーパー運動、大きく腕振り（バイバイの形）終わり。これを3番まで行いました。「肩がすっきりした」「明日は筋肉痛になるかも」と、30分間しっかりと身体を動かしました。



喫茶ちとせ

毎日暑い日が続く中、みなさんに涼を楽しんで頂きたく、「わらびもちと冷茶」を喫茶ちとせで提供しました。

「わあー、わらびもちなんて、久しぶりに食べるわ」「暑いけん、とってもおいしい」「冷たいお茶がいいわ～」とみなさんに大変喜んでいただけたようでした。また、いつもはマスク姿でお話も遠慮していただいておりますが、わらびもちをいただきながら、つつい会話弾んでいる様子でした。



写真贈呈

大山町御来屋にお住まいの舩田邦昭様から、名和川河口の波の華の写真頂きました。(『波の華』とは、波の白く泡立つのを白い花に見立てていう語。特に、冬の寒くよく晴れて風の強い日、岩石の多い海辺で見られる波の白い泡のかたまりをいいます。)名和川でこれほど美しい波の華が見られるとは知りませんでした。

前回頂いた、真っ赤に染まる日本海の夕日の写真と合わせて、青空の下の美しい波の華の写真も是非ご鑑賞ください。



頭の体操 次の漢字の読みを答えましょう。



- (1) 竜胆 (2) 千振 (3) 撫子 (4) 山葵 (5) 檸檬
 (6) 鬱金 (7) 沢瀉 (8) 木通 (9) 牛蒡 (10) 百日紅

「8月号の解答」 (1) おっくう (2) かつぶく (3) がらん (4) わかさぎ (5) ほや
 (6) かきもち (7) みらい (8) そばかす (9) おえつ (10) ぎりしゃ

厨房だより

栄養士より

まだ暑い日が続いていますが、秋になり涼しくなっても夏の暑さで疲れた身体は、免疫力が低下しているので要注意！“秋バテ予防”にお勧めの食材を紹介します。

青魚

良質なたんぱく質には、胃腸を温めて疲労を取り除く効果があります。

さつまいも

ビタミンCとEが多く含まれていて、身体を温めてくれます。

キノコ

豊富な食物繊維が腸内環境を整えます。

れんこん

ビタミンCが豊富に摂れる免疫力アップの強い味方です。

9月

今月のメニュー

- 1日 カレーライス
 2日 お月見会席
 9日 冷やし中華
 18日 おはぎ
 24日 洋食ランチ



CHECK!

お月見会席

- ・炊き込みご飯
- ・天ぷら盛合せ
- ・炊合せ (南瓜、人参、里芋)
- ・茶碗蒸し
- ・清汁 (うさぎ卵豆腐、青葱)
- ・小豆団子



編集後記

9月に入り少しずつ秋風を感じる日がありますが、夏もまだまだ負けていません。園の畑ではひまわりが満開を迎えています。暑い太陽を浴びて輝いています。



社会福祉法人大徳会基本理念

- 1 利用者が個人の尊厳を保持しつつ、自立した生活を地域社会において営むことが出来るよう支援します。
- 2 提供する福祉サービスの質の向上並びに事業経営の透明性の確保を図り、地域福祉の推進に努めます。
- 3 地域の独居高齢者、経済的に困窮する方を支援するため、低額な料金で福祉サービスを提供することに努めます。