

めぐみだより

令和3年7月19日 発行



第31号

雨の間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。外で見かけるお花も、アジサイからアサガオへ主役が変わったようで、季節の移り変わりを感じますね。熱中症などに十分に注意しながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

みんなが幸せになる日を願って



7月7日、七夕です。勸修寺・音羽両ホームでは、恒例の七夕飾りつけを行いました。ホームページにも載せていますので、またご覧くださいね♪ そんな七夕。今年もやはり雨でしたね。我が家の息子からも「お母さん、樺、天の川って見たことないんやけど」と言われました(笑) いや、私もないですよ… ふと、天の川って実在するのかな? と思い、調べてみると、本当に実在するようです。夜空を横切るように雲状の光の帯が現れると、それが天の川。現れるにはやはり条件があり、月明かりがない晴れた夜であること、そして周りにビルなどがなく、標高が高い場所で現れる場合があります。

天の川の光は淡いため、月明かりや、人工光による光害の影響がある場合は視認が難しくなります。日本では、1970年代以降(高度成長期の終了以降)、天の川を見ることが出来る場所は少なくなっていました。美しい空に天の川、一度は見てみたいものですね。



今月の健康コラム

腸内環境を整える

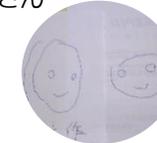


7月10日は納豆の日。納豆は「納豆菌」という菌を使った発酵食品です。納豆の健康面での有用性は、昔から認められています。腸には、善玉菌や悪玉菌などの腸内細菌がありますよね。ヨーグルトなどの発酵食品由来の乳酸菌を適切に摂取することで善玉菌が増え腸内環境は整います。そこで、納豆。納豆菌は乳酸菌とは別物です。しかし、納豆菌は腸内の善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌)の大好物。納豆菌により力を得た善玉菌のおかげで、腸内のバランスが保たれるというわけです。腸は免疫細胞の6割があるとされています。この腸の健康バランスを保つことで、免疫力アップに繋がります。また、納豆は酵素のおかげでたんぱく質の消化吸収率が高く、煮豆であれば65%のところ、納豆の吸収率は80%以上。さらに、食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富に含まれているため、スタミナ維持には最適。スタミナ=お肉と思われがちですが、納豆も負けてはいません。小さな粒の中に秘められた大きなパワーを、ぜひ健康に役立ててみてはいかがでしょうか。

画家さん♪

☺ホームでのひとコマ☺

雨の日が多い今日この頃。ホームで塗り絵やお絵かきを楽しんでいた利用者さん。普段あまりホワイトボードにお絵かきはされませんが、今日は初挑戦！ 黙々と、そしてホワイトボードをふんだんに使い、ダイナミックな絵が完成しました～☆ めぐみの利用者さんには画家さんがたくさんおられますね～☺ 職員と自身の似顔絵も描かれました。いつも穏やかで笑顔のお二人。とても可愛いですね♪



素敵な作品

☺外出先でのひとコマ☺

デイサービスで作った七夕の作品を、ホームに持って帰ってこられました！七夕のイメージで、雨上がりの虹、テレビを見ているお母様を表現されているそうです。空と虹とお母様、とても明るく心の温まる作品に感じ取れます。そしてお母様が大好きな事も伝わりますね。我が子はゲームやアニメの絵しか描きませんので、見習ってほしいものです(笑) また素敵な作品、見せて下さいね！



8月の主な行事

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 GH外出レク
8 山の日 GH外出レク	9 敬老の日 GH外出レク	10	11	12 GH利用料引落日	13	14 GH外出レク
15 GH外出レク	16	17	18	19	20 簡易納涼祭	21 GH外出レク
22 GH外出レク	23	24	25	26	27 ディナーデー	28 GH外出レク
29 GH外出レク	30	31	1	2	3	4

13日～16日 お盆

・ホームは開所していません。



20日 簡易納涼祭

・各ホームの利用者様のみとなります。



- ・そうめんを食べよう！
- ・かき氷を食べよう♪
- ・みんなで花火をしよう！





6月のようす



合同お誕生日会♪



職員手作りのケーキで
お祝いました♪



折戸公園でボール遊び♪
元気いっぱいです！



雨の日は塗り絵を☆

音羽ホームのみんなで植物園へ
行ってきました！



僕は水無月



季節の和菓子を堪能♪

葛饅頭いただきま〜す！



僕は和菓子よりプリン♪



私はわらびもち

