

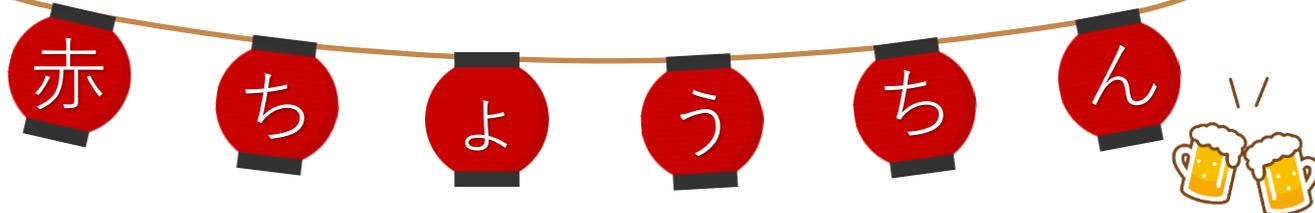
## ぬくもり

## 福袋

写真：ひまわり

社会福祉法人天成会 *ぬくもりの里* おおえ

令和5年 8月号



今月は2階ユニットの皆様へ、居酒屋『赤ちょうちん』をお楽しみいただきました。いつもと違う雰囲気やお料理の数々に、「今日なんの日?!」「こんなに食べれるかしら!」と、皆様ワクワクされていました♪ノンアルコールビールもおかわりされて、ご満悦の様子でした。



## も く じ

赤ちょうちん	.....	P1
特養・ショートステイ	.....	P2
デイサービス	.....	P3
今月のひとこと・編集後記	.....	P4

## 〔施設理念〕

私たちは感謝の気持ち、  
人の想いを形にし  
地域の福祉を実現します

# 入居・ショート

にし・  
せせらぎ

## スイカ割り



今年も恒例のスイカ割りをしました。今年のスイカは皮が硬く、なかなか割れず手が…。最後はスタッフが思い切り「えいっ」！見事、真っ二つに割れ、おやつに美味しくいただきました。皆様おかわりも沢山され、夏を満喫しました。

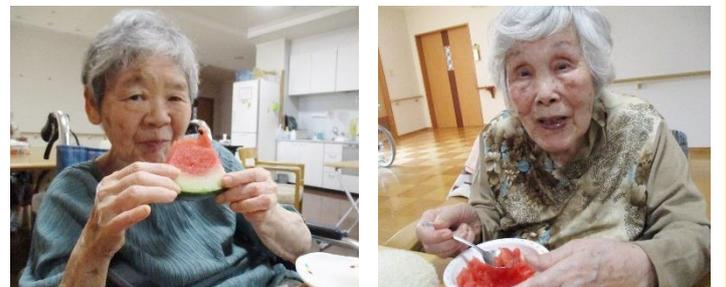


こもれび  
いぶき

## スイカ割り



今年もみんなの力を合わせて、掛け声と共に大きなスイカを割ることができました。その後は、笑顔いっぱい「このスイカ甘いわ♪」「もう一つ！」と、召し上がられていました。



かえで・  
こぼし

## おやつ作り



おやつ時間に、あんみつを作り召し上がっていただきました。「美味しいわあ」「久しぶりに食べた」と喜んでいただき、普段少食の方もペロッと完食されていました。涼を感じていただけたかなと思います♪



まんさく  
ふじ

## ドライブ



以前より、「新しい市民会館（岡山創造劇場）の前を、昔は自転車で通っていたから、見てみたい！」「どこかに外出したい！美味しい物が食べたら最高！」と話されていたお二人とドライブに出かけました。沢山の種類の中から悩んで買ったケーキを、嬉しそうに召し上がってられました♪

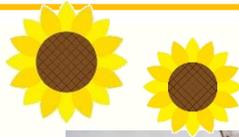


# デイサービス

## 個別リハビリ



8月より、個別リハビリが再開しました。お一人お一人の健康を大切に、笑顔溢れる日々をサポートしていきます！



## 今月の壁画



トトロやヒマワリ、昆虫が、笑顔と笑い声の溢れる場を演出しています。

## ぬくもり菜園

この夏最後のキュウリの収穫です。トマトの明るさとゴーヤのクリエイティブな魅力が美味しさと楽しさを融合させますね。



## 今月のひとこと

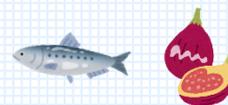
夏の暑さが遠のいて秋が近づいてくると、食欲が戻ることなく、体のだるさが抜けない等の症状がみられる方がいらっしゃいます。これは「秋バテ」といいます。

具体的には、冷たいものの食べすぎ、飲みすぎ、また、エアコンの冷風に当たりすぎたために起こる冷えが原因となっている場合があります。さらに、猛暑の中の外出で体力を奪われ、急にエアコンの効いたお店や病院などの施設に入り、その急激な温度差についていけず、自律神経の乱れが起こっている場合もあります。

消耗した体力を養い、元気に秋を迎えるため、ぜひ取っていただきたい食材をご紹介します！

### 滋養をつける食材

卵・鶏肉・豚肉・イワシ・アジ など



### 潤いを与える食材

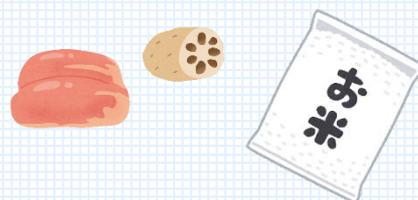
れんこん・なし・白きくらげ・いちじく など

### 元気を補う食材

米・雑穀・豆類・いも類・タコ・イカ・ウナギ など

### 調理例

- ★里芋と鶏の炊き合わせ
- ★イワシ、イカ、タコなどのすり身団子のお味噌汁
- ★わらびもち（現在市販されているわらび餅は、主にさつま芋のデンプンからできています）



これらを上手に組み合わせ、残暑が厳しい日には体を冷やすように夏野菜を使ったメニューを一皿、肌寒さを感じる日は温かい味噌汁を添える、というように、その日の天気や体調を見ながら、日々の食卓を考えるといいですね。

## 編集後記

暑さも本格化する8月を迎え、心地よい風と共にお届けします。夏の日々を彩る楽しいイベントや大切な瞬間を、笑顔と感謝で過ごして参りましょう！

広報委員会 柴田 真孝



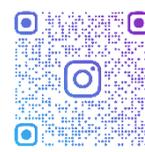
社会福祉法人 天成会

ぬくもりの里

〒700-0941 岡山県岡山市北区青江 3-10-28

TEL: 086-222-8341 FAX: 086-222-5963

発行者: 広報委員会



NUKUMORI\_AOE