



まほろばだよ

八月に入り、日射しもひととき強く照りつけるようになってまいりました。今月のデイサービスのお楽しみドライブは、体温を上回るような暑い日も予想されますので、お休みさせて頂き、毎年恒例となっているミニ納涼祭を開催いたします。かき氷・綿菓子等の食べ物や色々なゲームも用意しますので、皆様には楽しい時間をお過ごし頂きたいと思っております。

これから暑さも本番となりますので、水分補給を小まめに行い、熱中症等にならぬよう体調管理には十分お気を付けください。

藤岡歴史館

7月のお楽しみドライブは藤岡歴史館へ出掛けました♪少し趣向を変えた初めての試みでしたが、展示された土器や出土品に皆様興味津々で、説明書きを真剣に読まれていました。「近くにあるのは知っていたけど初めて来たよ。」「連れて来てもらってよかった♪いい勉強になったよ。」と嬉しそうに話されていました。



おやき作り

今月はおやき作りに挑戦して頂きました。おやきは、小麦粉の皮に具を包み、ふっくら焼いた信州・長野ゆかりの「やきもち」です。具はヘルシーな野菜や山菜が中心で、今回デイサービスでは高菜を使用しました。「昔作ったよ。懐かしいね」と思い出話をされながら楽しそうに作って下さいました。

慰問(二胡・オカリナ演奏)

24日に土笛紫音と二胡アルファートの方々から二胡・オカリナ演奏の慰問に来て下さいました。童謡・唱歌を中心に全15曲演奏して下さいました。「オカリナの音色は大好きよ。プログラムも親しみやすい曲ばかりで良かった♪また聴きたいね」と、とても好評でした。

お元気講座

骨粗鬆症について ☆いつまでも骨を丈夫に保つために☆

加齢に伴い骨密度は減少します。特に女性は閉経後、急激に骨密度が減りますが、高齢になっても十分な骨密度を保つためには、カルシウムを十分に摂取するとともに、カルシウムの吸収を促す栄養素(骨代謝を盛んにするビタミンD、骨の形成を促すビタミンK)を食事に取り入れましょう。また、適度な運動(適度に太陽光を浴びながらの散歩で十分です)が骨代謝を盛んにし、骨を強くするのに有効です。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・小松菜・チンゲン菜・大豆製品等
※骨粗鬆症や骨折予防の為にカルシウムの摂取目標量は、1日800mg以上

ビタミンDを多く含む食品

鮭・鰻・秋刀魚・メカジキ・イサキ・カレイ・椎茸・キクラゲ等

ビタミンKを多く含む食品

納豆・ホウレン草・小松菜・ニラ・ブロッコリー・サニーレタス・キャベツ等



7月利用者様作品

7月は七夕と水族館の貼り絵を作りました。七夕は、織姫と彦星が手を取り合っている素敵な作品となり、短冊の願いも叶えてくれそうです。水族館は大海原のイメージで、元気に泳ぐ魚やイカ・タコを作り、目で見て夏を楽しんで頂ける作品となりましたので、皆様ぜひご覧ください。



季節のプチ情報 お盆

正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言い、夏に祖先の霊を祀る行事。元々は旧暦の7月15日を中心としたものだったのですが、現在は月遅れにあたる8月15日が一般的になっています。お盆には、先祖や亡くなった人達の精霊が道に迷わず帰って来ることができるように、13日の夕刻に盆提灯を灯し、庭先に迎え火として麻幹(おがら)を焚きます。14、15日は精霊は家にとどまり、16日の夜帰って行きます。今度は送り火を焚き、霊を送り出します。

京都の大文字焼きはご存知だと思いますが、これは正式には「五山の送り火」といいます。これも、お迎えした先祖の霊をお送りする送り火です。現在行われているお盆は、本来の盂蘭盆会(うらぼんえ)と日本古来の五穀豊穰を祝う収穫祭、水紙祭などが合わさったものだと考えられています。



8月の行事予定

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 10日(金)・・・味わい御膳屋食 | 23日～・・・理美容 |
| 15日(水)・・・お誕生日屋食 | 27日～・・・まほろば温泉(木の香り) |
| 20日(月)・・・慰問(白ゆり会 日本舞踊) | 30日(金)・・・駅弁(高知駅 お遍路さん弁当) |
| 21～23日・・・ミニ納涼祭 | |