

第5回



仲まち新聞

056号

2019年9月

8月3日(土)に、仲まちホールにて第5回夏祭りが開催されました。たくさん利用者とご家族様に来て頂き、盛大に無事終えることができました。昼食試食会では、利用者の皆さんがいつも食べている同じものを食べて頂きましたが、味の方はいかがだったでしょうか？ オカリナ演奏では、素晴らしい音色に皆で聞き入り懐かしい曲は、歌詞を皆で口ずさみました。今年初の試みの、のみの市では、利用者のご家族の皆様やスタッフからたくさん品の品物を出して頂き、当日は大盛況でした。盆踊りや、すいか割りなど、笑いの絶えない夏祭りで、ご参加して下さいました利用者様、ご家族の皆様本当に有難うございました。

9月という夏と秋の境目を指し、暑さが徐々にやわらぎ、過ごしやすくなる頃で、お月見やお彼岸、秋の美味しい食べ物も登場してきて、楽しみな季節になってきました。涼しくなる9月頃にも「夏バテ」に続き、「秋バテ」になる方がいます。夏の疲れがそのまま出て、不調に悩まされます。夏バテと殆ど同じ症状ですが、冷えた体を、軽い運動やマッサージをすることで、温かい湯船で血の巡りをよくすると、かき、ビタミンやミネラルを摂って免疫力のアップに努めましょう。秋の食材は、体を潤してくれる為、積極的に食べましょう。『かぼちゃ、サツマイモ、キノコ類、ぎんなん、はちみつ、山芋、さんま、しゃけ、豆類(豆乳)、栗などたくさん！』皆さん、今月も仲まちは楽しい行事でいっぱいです。体調をくずさず、今月も仲まちで楽しく過ごしましょう。

♪ 渡邊のつぶやき ♪

夏祭りでもお伝えした通り、私事です。8月31日をもって退職することになりました。仲まち開設当初は、ケアマネージャーとして、皆様の支援をさせていただきました。不慣れな事も多くご迷惑をおかけしたと思います。管理者となったいまでも、皆様に助けていただいたり、温かい言葉や笑顔をいただいたり、本当に幸せをいっぱい頂ける職場でした。心から感謝しています。9月1日からは、男性の管理者に来ていただけることとなりました。とても優しく素敵な方です。安心して下さいね。短い間でしたが、本当に有難うございました。では、「行ってきます。」(←仲まちでは、スタッフ同士で行ってらっしゃい。おかえりなど家族の様な挨拶が普通に行われています。)

8月は、色とりどりの折り紙を貼って、大空に舞う花火をたくさん作って頂きました。皆さん、細かい作業もおてのものです。



秋のはじまりである9月になると「〇〇の秋」という言葉をよく耳にするようになりますね。たとえば「食欲の秋」ですが、ちなみに

- ①日照時間が減り体内のセロトニン量が減少してしまう事
- ②気温が低下して基礎代謝が上がるので、食欲が増す事
- ③夏バテが解消して食欲が出る事
- ④秋の旬の食材は人気があり、好きな物が多い事、等

美味しい物は元気の素になりますよね。その他、読書の秋やスポーツ、芸術、勉強、旅行、行事の秋等、人によってもさまざまですね。また、お月見やお彼岸など、夏から秋の移りを感じながら、何かしら自分で出来る楽しみを見つたり考えたりするのも楽しいですね。皆様、気候の変化に体調をくずしやすくなってくるので、生活のリズムを整えて、栄養、睡眠を十分にとって風邪などに気を付けてください。

昼食試食会・オカリナ演奏

すいか割り・盆踊り



おやつバイキング

のみの市



10月の予定

10月10日(水) 運動会
10月15日(月)、16日(火) 西条祭りだんじり観賞

お願い 歯ブラシ交換

7月、8月に歯ブラシを交換されてない方は、新しい歯ブラシをご持参ください。

ホームページにも載っています！ <http://www.murakami-kinen.or.jp/swing/>

制作者 谷川 幸美 ・ 川口直美