

あおやま通信

去年同様、厳しい暑さが続きますが体調など崩されてはいないでしょうか。今年はまだ中国地方に本格的に台風はやってきておりませんが、これから夏本番を迎えると同時に本格的な台風シーズンもやって来ます。皆様ご注意ください。

～七夕会～

毎年恒例となっている七夕会ですが、今年は利用者様と一緒に作成した飾りや短冊を吊るした七夕飾りの紹介に加えて、バイオリン奏者の方にも来ていただきました。

季節を感じる曲を中心に演奏していただきました

これらの飾り付けは利用者の方と職員が一緒に作成しました。短冊は利用者様が自分で書かれたもの。職員が代筆したものです。また、職員が持ち寄ったものも飾ってあります。

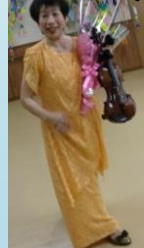


職員の願望...? 中には「長生き」なかなには「金持ちになりたい」も...これは「願いは「カーフ優勝」や



曲と曲の間には丁寧な解説も交えていただきました。

先生ありがとうございました♪



～栄養課より～

8月の旬の食材には、すいか、とうもろこし、いんげん、しそ、なす、みょうがなどがあります。

〈豆知識〉

とうもろこしには、ビタミンB群が豊富で、茹でてでもあまり損失がありません。ビタミンB₁・B₂は、糖質や脂質の代謝を促進するので、疲労回復や、肥満防止に有効的です。胚芽部分にはリノール酸が含まれており、コレステロールを減らし、動脈硬化を防ぎます。しそには、貧血、解熱、食欲増進、血行促進などに効果があります。また、しその香りの成分であるペリラルデヒドには強い防腐効果があり、食中毒を予防します。さらに、ローズマリン酸、ルテオリンという成分をシソは含んでいますが、アレルギー疾患に効果があるとされています。

～演奏会～

7月13日に弦楽アンサンブルとしてボランティア活動をしている方々に来ていただきました。アンサンブル形式という事で七夕の時とは異なる音色を皆様に楽しんでもらいました。

利用者の方からはひと月に趣向の違った演奏会が聴けてうれしいと言われておりました。



～お知らせ～

7月31日で後期高齢者医療保険証等の有効期限が切れて、新しいものが届いているかと思えます。お手数ではございますが、保険証等の写しをいただきたいので、面会時の際に事務所へ提出していただければと思います。御協力よろしくお願い致します。

※呉市の方は【紫色】です