



9月に入ったとはいえ、依然厳しい暑さが続いております。皆さま体調はお変わりありませんか。美郷では、8月にスイカ割りやヨーヨー釣り等のイベントを行い、暑さに負けずに盛り上がりおりました。9月21日には“美郷まつり”という大きなイベントが開催予定となっております。皆さまに楽しんでいただけるようスタッフ一同準備しております。

夏の疲れが出やすい時期ですので、体調管理には十分にご留意しお過ごしください。

栄養部より



秋は1年の中で最も旬の食材が豊かです。そこで今回は「茄子」の栄養を効率的に摂取するコツをご紹介します。ポリフェノールをはじめ茄子の栄養素は皮に偏っているので、皮ごと調理するようにしましょう。また、ナスニンやアントシアニンは水溶性なので、油を使う調理がおすすめです。油を避けて調理する際は味噌汁やスープなど、溶け出したポリフェノールを余すことなく摂取できる調理がおすすめです。

行事予定(9-10月)

※1階デイサービスのボランティアさんです。
入所者さんは順番にイベントに参加していただいております。

ご家族が付き添って頂く事で
毎回イベントに参加していただくことも可能です。

ご不明な点は職員へお声掛け下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	15日	16日	17日 フラワー アレンジメント ※ハーモニカ演奏	18日	19日	20日
21日	22日 ※朗読会すずかけ	23日	24日	25日	26日	27日 ※三線演奏会
28日	29日	30日 フラワー アレンジメント ※ウクレレ演奏	1日	2日	3日	4日
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日 ※ハーモニカ演奏	今週は 秋桜 の香り湯(テイ)		

各階のご様子

デイサービス

8月の夏祭りは、日替わりで金魚すくいや射的・たこ焼きゲーム・輪投げ等を楽しみました。金魚すくいでは、何匹取ることが出来たか競いあって大盛り上がり！輪投げでは暑い夏を吹き飛ばすくらい熱中して、みなさん高得点を目指されていました！



グループホーム

施設内で夏を感じていただけるように、スイカ割りと花火を楽しみました！スイカはなかなか割れず、丸ごと抱きかかえる姿に皆さん大笑い！花火は薄暗くなるのを待って、記念写真を撮り、夏の思い出を作ることができました。



新館

8月はあちこちで夏祭りが開催されていますね。美郷でもお祭り気分を味わってもらえたらと思い、ヨーヨー釣りをしました！皆さん真剣な表情で取り組み、釣れると「わあ～！」と歓声が上がりました。



本館

スイカ割りのレクリエーションを行いました。ウサギのサングラスで目隠しをして頂き、「何も見えへん」と言われていましたが、スイカが割れてくると「あ、割れてきた」と驚いた表情や笑顔になられ、楽しんでおられました。

