

夏祭りを開催しました

7月24日(日)、隣のあんじゅ音更と合同で恒例の「夏祭り」を開催しました。

当日は、晴天に恵まれ、ロータス音更だけで、入居者様、ご家族様合わせて230名程の方々、あんじゅ音更の入居者様、ご家族様、その他、ボランティアの皆様を合わせると、総勢700名程の方々にご来場されました。

アトラクションとして、池田高校吹奏楽部の皆様による「ダンプレ(ダンスをしながら演奏)」、音更駒太鼓の皆様による演奏に加えて盆踊りが行われました。

沢山の皆様にご協力いただき、盛大な夏祭りを開催することができましたことに、厚くお礼申し上げます。

来年も、お楽しみに！



◀ 音更駒太鼓の皆様の迫力ある演奏！



▲ 池田高校吹奏楽部様の若さ溢れる演奏！！

アイスの移動販売が行われました

9月7日(水)、ミルキークラウン(札幌中央店)様にお越しいただき、アイスの移動販売が行われました。当日は、晴天に恵まれ、9月にもかかわらず、気温が30度まで上がり、アイス日和となりました。

入居者様や通所サービスをご利用されている方、ご家族様など100名程の方々が購入され、入居者様からは、「牛乳の味が濃くておいしい」などの声を聴くことができ、皆様に喜んでいただくことができました。

初めてのイベントでしたが、大盛況に終わったことから、来年も、美味しいアイスを食べ喜んでいただけるよう、企画してまいります。



ミルキークラウン HPアドレス
<http://greenbit.co.jp/milkycrown/>

敬老祝賀会を開催しました

9月11日(日)、恒例の「敬老祝賀会」を開催しました。

今年は、数え年で、101歳(3名)、白寿(1名)、米寿(4名)、喜寿(3名)を迎えられた、11名の方々へ、表彰状の授与と記念品の贈呈が行われました。表彰式終了後は、音更高等学校管弦楽局の生徒の皆様が弦楽器を演奏していただきました。

会場の皆様は、演奏に聞き入り、ゆったりとした時間を過ごすことができました。

続いて、表彰された皆様一人一人のスライド上映と同時に、ご家族様からのお祝いのお手紙が朗読されました。

祝賀会の結びには、喜寿の表彰を受けた平川様から、受彰者を代表して、お礼のお言葉とともに万歳三唱の音頭をとっていただきました。

職員一同、微力ですが、今後の入居者様のご長寿とご健康、そして、日々平穏で楽しい生活を送っていただけるよう、引き続き支援させていただきます。



▲ 表彰状の授与・記念品の贈呈



▲ 弦楽器の音色にうっとり。

看護師から



《入居者様の健康診断について》

当施設では、毎年、9月から10月にかけて、入居者様を対象に、結核予防法に基づく健康診断を行っています。

今年も健康診断を行い、終了いたしました。検査結果に異常等があった場合につきましては、個別にご連絡を差し上げます。

※ 健康診断に係る、受診や診察料金等につきましては、全て当施設にて対応させていただきます。



《風邪のウイルスに感染しない身体づくり！》

日ごとに秋も深まってまいりましたので、今回は「風邪に負けない身体づくり」についてお話します。

- 1 湿度・温度のコントロール
 - ・ 空気が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。室内の湿度や温度を適度に保ちましょう。
- 2 十分な栄養と適度な運動
 - ・ 偏食を避け、バランスよく栄養を摂ることが大切です。
 - ・ ビタミンB1・B2・B6、動物性タンパク質を摂りましょう。
 - ・ 散歩などで体力をつけ、免疫力を高めることも大切です。
- 3 薄着の習慣をつける
 - ・ 厚着は、体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまいます。
 - ・ 寒くなる時期は、極端な薄着をするのではなく、細目に衣服の着脱をするようにしましょう。

皆様、風邪などひかぬよう、お過ごしください。



管理栄養士から

☆帯広大谷短大から実習生が来ました。

栄養士課程実習生が手作りした『豆苗(とうみょう)どら焼き』を、9月16日(金)の喫茶で提供しました。



豆苗のペーストを生地練り込んだどら焼きは、入居者様からも「緑色が鮮やかで、美味しい！」と大変好評でした。

☆献立紹介

【8月24日(水)】

- ・ 富良野風オムカレー
- ・ 玉ねぎの甘酢漬け
- ・ ポテトサラダ
- ・ メロン



【9月27日(火)】

- ・ 牛玉ステーキ丼
- ・ 大豆と野菜のスープ
- ・ 長芋のピクルス風
- ・ ワインゼリー

機能訓練指導員から

脳の活性化にも役立つ

《手・指の運動～グーパ体操その①》

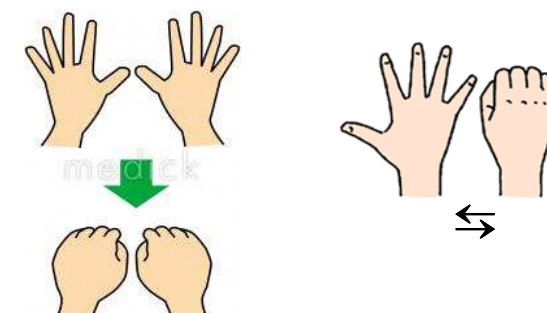
脳の動きと指は強く連動しています。指の体操することは脳の体操をすることにもなります。

《方法》

両手をギュッと握り、次に両手を思い切り開きます。これを約1秒ごとに繰り返し10～30回程行います。

《応用》

右手はギュッと握り、左手は大きく開きます。次に、左右逆にして、同じように繰り返します。
※ 握る・開くをしっかり行いましょう！



すずらん保育園の運動会



9月3日(土)、施設に隣接する、「すずらん保育園」の運動会が開催されましたが、園長先生から、「是非、見に来てください」と、事前のお誘いがあり、入居者様と一緒に初めて応援に行ってきました。園児さん達の、かけっこや障害物競走などを観戦したほか、祖父母参加の競技、「玉入れ」に飛び入り参加させていただくなど、とても楽しい時間を過ごすことができました。

はなみずき・もくれん

買い物外出



9月15日(木)にスーパーOKへ買い物に行き、おやつや雑貨を購入しました。

六花亭の「ひとつ鍋」、「どら焼き」が美味しくて、思わず笑みがこぼれました♪



動物園へ外出 9月26日(月)



アザラシが立ったぞー！

最後に行ったのはいつだったかな～？お天気にも恵まれ、たくさんの動物たちを見てきました！



今月の新聞担当：竹内・佐々木

やまぐわ・すずかけのき

納涼会 8月18日(木)♪

スイカ割り楽しかった～



割ったれー！！

何食べようかな～♪♪



外出行事 9月26日(木)



音更の「まつりや」でお寿司を沢山食べてきました☆

どれ食べるか迷うなあ♪



今月の新聞担当：奥村・山口

ななかまど・きたこぶし

帯広動物園 9月27日(火)



動物園へ行ってきました～☆
動物が可愛くて・・・、アイスもおいしく頂きました♪

回転寿司 8月29日(月)



個別外出で、回転寿司に行ってきました！
いつもと違う食事で緊張しつつも美味しく頂きました(^^)

今月の新聞担当：室田・霜野

やまもみじ・まろにえ

納涼会 8月24日(水)



敬老会 9月11日(日)



101歳の表彰を受けました！
いつまでもお元気でいてくださいね☆

個別外出 8月4日(木)



施設北側のガレージで、季節を感じながら、焼肉やデザートを楽しみました。お腹一杯食べました♪



「七夕祭り」で帯広まで行ってきました。暑かった～！！

今月の新聞担当：岡崎