

# スマイルスマイル新聞

9月号

令和6年9月20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



## ショートステイ便り



## 短期入所生活介護事業所

外に出ればまだ汗ばむ季節ではありますが、朝と夕の心地よい風に秋の気配を感じるようになりました。これから肌寒くなってきますので、体温調節のため、カーティガン等の羽織る物をご持参頂きますようお願いいたします。

9月は【健康増進普及月間】です。健康への自覚を高めて元気で長く生活するための健康づくりを推進していく活動です。皆さまには、この取り組みにちなんだ運動レクリエーションのスカットボールに参加して頂きました。スカットボールは、ボールをスティックで打って得点の穴に入れるゲームです。「あー、全然入らないじゃん！」「力が強すぎるだね」と穴に入らなくて悔しがったり、「スカットしたねー」と楽しんでいただけたりしました。



## 厨房便り



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。旬の食材は、美味しさと合わせて栄養価も高くなります。「食欲の秋」「スポーツの秋」とも言われるように旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事のほかに適度な身体活動を行うことも大事です。適度な運動は継続すれば、生活習慣病や、重症化の予防に繋がるのでぜひ無理のない適度な運動も取り入れてみましょう。

☆敬老の日の9/16(月)より9/21(土)までは、敬老会週間として、グルメ週間になります。日替わりでお赤飯や栗ご飯、きのこご飯など、おかずも普段と違ってお弁当箱に詰めてお祝い膳をご用意しています。お楽しみに！



# スマイルスマイル新聞

9月号

令和 6年 9月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

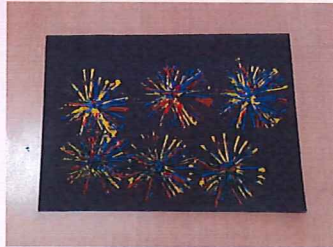
ウェルハートおかや



## テイサービス便り



9月半ばを過ぎてもなかなか残暑が止まりません。皆さまお身体にはお気をつけ下さい。



作品作り



豊島屋神渡太鼓連様

○テイサービスでは、8月26日、27日と作品作り（手作り花火飾り）を行いました。手順としては、黒色の台紙にストローで作った筆をスタンプするように使い、花火を描くというシンプルなものです。皆様の手元に置かれた台紙の上に黄色、青色、赤色など様々な色で描かれた花火が紙一杯に広がります。「綺麗に出来たね。」「すてき！」と口々に声が聞かれました。気分は諏訪湖湖上花火に負けていませんでした。

○8月13日は、豊島屋神渡太鼓連の皆さまが来所され、太鼓の演奏をして下さいました。お腹の底から響きわたる太鼓の音に、涙を浮かべて感動している方もおりました。



## ひまわり便り

# うす焼き作り



## 10月の予定

- ・ご飯でみたらし団子
- ・いももち



9月11日（水）にうす焼き作りを行いました。

ご飯を入れた生地に畑で作ったネギを入れて、2種類のうす焼きを作りました。今回は、焼いたうす焼きに砂糖醤油をつけた物と、生地に味噌を入れた物と2種類の味を楽しみました。なかには「作ったことないなあ。」と話されたり、「家はご飯は入ってなかった。」など、昔を思い出しながらうす焼き作りを楽しみました。今月はまだおはぎ作りも行いますので、楽しみにしててください。

◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用  
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28 - 0755 担当：福田、武井、高澤、渡邊

ウェルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

