



# 皆で歌おう歌声広場



たくさんの方に  
ご参加いただきました☆  
一人で歌うのは恥ずかしいけど、  
皆で歌うととっても楽しい♪



皆で歌おう歌声広場は月1回開催予定です。  
こんな曲皆で歌いたい…  
懐かしいあの曲が歌いたい…  
など皆様からのリクエスト募集中です☆

# みらいクラブ



手作りうちわを  
いただきました

ありがとう♪



# お祭り



今年はケアハウスでの夏祭りでしたがいかがでしたか？  
折り紙でのちょうちん作りではたくさんの方にお手伝いいただき、本当にありがとうございました。  
かわいく完成しお祭りの雰囲気さがさらに盛り上がりました。  
夏祭りの写真は来月掲載予定です。来月号をお楽しみに☆

# 栄養のコーナー

## 9月6日は黒酢の日！健康パワーに注目しよう

8月9日にハ(8)ンバーグ(9)の日だった、9月6日はク(9)ロ(6)ズの日だったと最近語呂合わせの献立が増えていますね(笑)黒酢ってみなさんは飲んだり料理に使ったりすることはありますか??なぜ黒いの?身体にはいいの??その秘密を探りたいと思います。

### ★黒酢とは??

普段よく見る食酢は黄色い色をしています、黒酢は長時間壺の中で1~3年かけて発酵することで深い琥珀色になります。酢特有のツンとした匂いも少なくまろやかな味わいが特徴です。また、米酢の原料が精白米であるのに対し、黒酢は玄米や大麦で作られています。

### ★黒酢がもたらす健康効果とは??

#### 1、たっぴいのアミノ酸で血液をサラサラに!

お酢には血液をサラサラにする効果がありますが、黒酢は食酢よりも血液をサラサラにするアミノ酸を多く含みます。脂たっぴいの食事が好きな方におすすめです。

#### 2、黒酢のダイエット効果!

脂肪燃焼効果があるクエン酸とアミノ酸が豊富に含まれています。基礎代謝を活発にすることでダイエットの効果が期待されています。

#### 3、美容・美肌効果

グリシンというアミノ酸が肌の水分を保ち外部からの刺激から肌を守るはたらきがあります。他にも新しい肌の細胞が誕生するのに不可欠な成分も含みます。

#### 今月の注目の献立★

9月6日(木) 昼食 黒酢酢豚

9月14日(金) 昼食 穴子にゅうめん

9月17日(月) 昼食 散らし寿司(敬老の日)

★変更する可能性があります。



ケアの窓 飛雲ひうんの果に 見入る吾  
空蟬うつせみの 殻は効かぬか 熱中症  
人間の 命引算 年歳としわ和算  
加護みよがと冥加みやがを 何と解みるかな

芳正様

新涼や 生垣ごしの 立ち話  
台風たいふうの 去りし夕べの とうふ汁  
秋立つや 別れの言葉 なきままに  
東京の 花火見てゐる 至福かな  
秋高し 一直線の 飛行雲  
ひぐらしや あれこれ婆の 皮算用  
風は秋 被災地の復興 早かれと

石井あやめ様

皆さんの掲載してほしい  
短歌、俳句、川柳などなど  
事務所へ提出おねがいします！  
締め切りは25日までです。

## HAPPY BIRTHDAY

高〇様、古〇様、〇本様  
お誕生日おめでとう  
ございます！



夫婦愛 昔ラブラブ 今介護  
盆踊り はるか昔の 思い出が  
吾の陰 秋の夜長に 踏んで行く  
学生服 袖口ひかり 鼻すする  
勝ちゃん



## 看護のコーナー

「食欲の秋」は食べ過ぎに ご用心……

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか？

9月になると、朝・夕の暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず、体調は不安定になりがちです。

胃腸の働きは消化吸収と排泄です。

※不調の原因は……

- ①食べ過ぎ、のみ過ぎ ②偏った食事内容 ③早食い ④ストレス
- ⑤加齢による機能低下

※調子を整えるポイント

- ①良くかんで食べる
- ②決まった時間に食事を取る
- ③生活習慣を変える。

残暑も、まだ続きますが、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう！

平成30年



# 9月のカレンダー



| 日           | 月            | 火             | 水          | 木   | 金         | 土         |
|-------------|--------------|---------------|------------|-----|-----------|-----------|
|             |              |               |            |     |           | 1         |
| 2           | 3            | 4             | 5          | 6   | 7         | 8         |
| 沖熊しゃぎり<br>P | カラオケ<br>P    |               | 喫茶ゑびす<br>P |     |           | 映画会<br>P  |
| 9           | 10           | 11            | 12         | 13  | 14        | 15        |
| 喫茶ゑびす<br>P  |              | ひょうたん<br>夢くらぶ | 喫茶ゑびす<br>P | 買い物 |           | 歌声広場<br>P |
| 16          | 17           | 18            | 19         | 20  | 21        | 22        |
| 喫茶ゑびす<br>P  | 敬老の日<br>集合写真 |               | 喫茶ゑびす<br>P |     |           | 映画会<br>P  |
| 23          | 24           | 25            | 26         | 27  | 28        | 29        |
| 片引しゃぎり<br>P |              | ひょうたん<br>夢くらぶ | 喫茶ゑびす<br>P | 買い物 | カラオケ<br>P |           |
| 30          | 31           |               |            |     |           |           |
| 喫茶ゑびす<br>P  |              |               |            |     |           |           |

9月17日は敬老の日です。毎年恒例の集合写真をとりますので、2階カルチャールームにお集まり下さい。そして敬老行事の外出に出かけます(外出の日程は決まり次第お知らせいたします。)一緒に美味しいものを食べながら健康長寿をお祝いしましょう。その他しゃぎり(祭りばやし)の慰問もありますのでお楽しみに～