

ゆうゆうだより

富山県小矢部市島 3 2 2

医療法人 社団 啓愛会

介護老人保健施設

ゆうゆうハウス

TEL (0766) 67-8008

FAX (0766) 67-8002



あんぱんたんの演芸&誕生会 六月にボランティアの演芸グループが来られました。華麗な歌や踊りの連続に酔いしれ、別世界にいました。



菖蒲園にバスハイク さわやかな青空のもと、菖蒲が一面に咲き誇っていました。



演歌ショー 歌手の杉野祐二さんが“女の迷い道”をはじめ、なじみのある唄を歌って下さいました。利用者一人一人に握手して回られ、皆さん大変喜んでおられました。



手作りジュース



- ◆ 火曜日と金曜日の午前中に、ボランティアの方々にジュースを作ってもらい、利用者の皆さんに飲んでいただいています。
- ◆ ミキサーで作る場合は、ある程度の水分が必要ですが、水とは限らず牛乳や豆乳などを利用します。
- ◆ 二種類以上の材料を混ぜるだけですので、繊維も一緒に摂れます。
- ◆ 大量ですと限られてしまいますが、ご家庭では、組み合わせを色々お試しください。
- ◆ ゆうゆうハウスでよく作るものをご紹介します。

- 果物は皮をむき、一口大に切ります
- 野菜は良く洗って、ざく切りします。
- 全部をミキサーにかけます。
- 味がしもらなかったら、レモン汁を入れると良いです。



■ 小松菜のジュース

小松菜・・・100g(細かく刻む) リンゴ・・・1/2 個
バナナ・・・1/2 本 牛乳・・・250cc

■ ほうれん草の 5 倍のカルシウム。今から飲んで骨年齢を若く保ってね！



■ 柿とオレンジのジュース

果汁 100% オレンジジュース・・・250cc
柿・・・1 個 レモン汁・・・少々
ミネラルウォーター・・・30cc

■ オレンジや柿は肌に潤いを与えるビタミン C の宝庫。お酒の飲みすぎにもグー！



■ ブルーベリーのジュース

冷凍ブルーベリー・・・50g バナナ・・・1/2 本
牛乳・・・250cc プレーンヨーグルト・・・125cc
はちみつ・・・大さじ 1 レモン汁・・・大さじ 2

■ ブルーベリーは目にとっても良く、さわやかな酸味は、食欲が進みますよ！

色が悪くなったり、味が落ちたりしますので、作りたてをすぐに飲みましょう。

グレープフルーツジュースは、降圧剤を服用している方には、副作用が出ることもありますので、ご注意ください。



あなたが笑うと

納涼祭

私も笑う



7月27日にゆうゆうハウス納涼祭が行われ、多くのご家族がお越しくださいました。利用者様も、満面に笑みをたたえて、過ごしていってました。



納涼祭





ボランティアの皆様ありがとうございました。



おいしい、おでんはいかがです～。やきそばもね～



オラも、おどらんらん！



納涼祭特報



こりゃ、おもしろいわ！



アメリカじこみのハワイアン。ステキ！



ダーリン、愛してるわ ♥♥♥



🚩 よさこいエピソード

🚩 今年は踊りをアレンジし、衣装も

🚩 昨年より明るい物としました。

🚩 短い時間で練習するのは大変でしたが、楽しく参加できました。

🚩 最初はうまく踊れるか心配でしたが、当日はうまくできて良かったです。

🚩 全員で練習する時間が少なく、一緒に動きをするのに苦労しました。





七夕祭り&誕生会 七月に松沢保育所の園児と一緒に七夕祭りを行いました。かわいい天使たちの歌声や楽器演奏、ジャンケンポンに利用者の方たちもとても嬉しそうでした。



マジックショー 八月に手品や踊りの方が来られました。あざやかな身のこなしで鳩をだされたときには、皆様、はっと、おどろき、手をたたいて喜ばれました。

これからの行事予定

- 9月10日(水)・・・敬老会(松沢保育所)&誕生会
- 9月下旬・・・買い物ツアー
- 10月3日(金)・・・はまなす(大正琴演奏)2階
- 10月10日(金)・・・運動会(多目的ホール)
- 11月1日(土)・・・ゆうゆう祭
- 11月19日(木)・・・紙芝居 1階
- 11月20日(金)・・・紙芝居 2階



ご家族の皆様へのお願い
風の盆も終わり秋風の吹く季節となりました。朝晩涼くなりましたので、衣替えをお早めをお願いいたします。衣類には必ずお名前をつけてくださいませ。よろしくお願いいたします。

編集後記
冷夏といわれた今年でしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
九月には敬老会や誕生会、買い物ツアーが行われますので、皆様、楽しみにしててくださいね。