発行日 平成 15年9月10日

ゆうゆうだより

富山県小矢部市島322 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







あんぽんたんの演芸&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、別世界にいるようでした。





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。



まず 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いたします。

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。

味がしまらなかったら、レモン汁を入れると良いです。







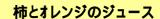


小松菜のジュース

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

ほうれん草の5倍のカルシウム。今から飲 んで骨年令を若〈保ってね!





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ゲー!



ブルーベリーのジュース

冷凍ブルーベリー・・50g パナナ・・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。



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、過ごしていらっしゃいました。





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、おどらんならん!



納涼祭特報



こりゃ、おもしいわ!







よさこいエピソード 等年は踊りをアレンジし、衣装も 等年は踊りをアレンジし、衣装も を う年は踊りをアレンジし、衣装も を 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 たが、当日はうまくできて良かっ たです。 を うで練習するのに苦労しました。 を うです。







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。 朝晩涼しくなりましたので、衣替えをお早めに 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。