

8月6日に行われた夏祭りでは、ひらはら台の子供会をはじめ、多くの皆さんが出店、出演などにご協力してくださいました。
 おかげさまで、地域の子供達の参加も多く、とても賑やかなお祭りになりました。本当にありがとうございました。
 このような機会を増やして、地域のみなさまとの交流の場をもてたらと思っています。
 これからもどうぞよろしくお願いいたします。



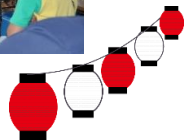
わなげ



フリーマーケット



ダーツ



7月下旬に、「でべらの会」の方々がボランティアで来てくださいました。
 歌や踊り、どじょうすくいなど、たくさんの演目を披露していただき、手拍子、笑い声が響き渡りました。



7月20日、恒例の夏の大掃除を職員みんなで行いました。
 夏祭りや、お盆を気持ちよく迎えらるるよう、汗をかきながら綺麗にしました。



編集後記

こんにちは。広報委員の王野です。
 今回の広報では、「季節の移り変わりを楽しむ」というテーマのもとに作成しました。少しでも季節を感じていただけたら幸いです。
 今年の夏祭りは、地域の皆様やボランティアの方々のご協力もあり、利用者様・ご家族様・お客様の思い出に残る楽しい夏祭りになったことと思います。
 来年も皆様に楽しんでいただけるように取り組んでいきますので感想・ご意見などお聞かせ下さい。

発行日：平成28年9月

発行元：高齢者総合ケアセンター

ひらはらの郷

〒722-0018

尾道市平原一丁目10番30号

TEL (0848) 21-2223 (代表)

FAX (0848) 21-3001

ひらはら便り



No.10

平成28年9月



ひらはらの郷 基本理念

利用者様一人一人が主役、明るく楽しく生活します。

1. 私達は利用者様の笑顔を守ります。
1. 私達のご家族の心を支えます。
1. 私達は地域に愛され信頼されるよう努めます。
1. 私達は互いを思いやる職場を目指します。

ひらはらの郷 行事紹介



ありがとうね♪

母の日



今年も母の日に、女性利用者の皆様にカーネーションの花束をプレゼントさせていただきました。皆様大変喜んで下さり、花束と一緒に記念撮影をしました。きれいな花と一緒に、素敵な笑顔を見せて下さいました。



父の日



ピース！



父の日には、男性利用者の皆様にあじさいをプレゼントさせていただきました。男性利用者様も大きなあじさいを見てニコリ♪ おやつ作りや



夏バテ改善



暑さで疲れた身体は秋の味覚を摂って健康になりましょう。

夏の間に消耗した身体、つまり夏バテ状態の身体に旬の野菜と魚から栄養をとり入れ、体力を回復させ、疲れた身体を健康に戻しましょう！

旬のものの中には健康効果のあるものが多く、夏バテ症状の改善や予防に効果があります。みなさん、旬のものを美味しくいただきましょう！

～秋の旬の食材を紹介します～

秋の野菜 …インゲン、オクラ、ゴボウ、サツマイモ、サトイモ、シイタケ、ズッキーニ、チンゲンサイ、

秋の果物 …イチジク、クリ、スダチ、ナシ、ブドウ、リンゴ

秋の魚 …イワシ、ウナギ、カンパチ、サケ、サバ、サンマ、シラス、タチウオ、ボラ

秋の海産物…アワビ、スルメイカ、クルマエビ、コンブ

さんまの梅干し煮 (圧力鍋使用)

〈材料 4人分〉

さんま 4尾
醤油 大さじ4
砂糖 大さじ4
みりん 大さじ4
酒 大さじ4
梅干し 4個
しょうが 薄切り4枚

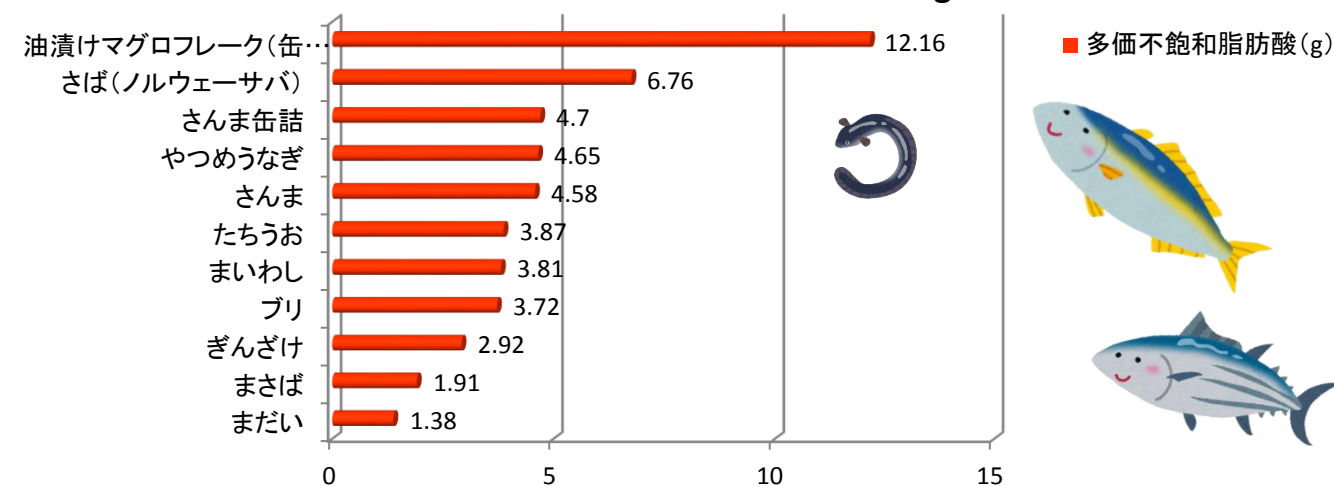
〈作り方〉

1. 魚の頭をとってぶつ切りにする。
水洗いして水気をふき取る。
2. 圧力鍋に★を入れ煮立たせる。
3. 2の鍋にさんまを並べて入れる。
4. ふたをして加熱し、圧力がかかったら



さんまには[EPA][DHA]などが含まれています。EPA(エイコサペンタエン酸) DHA(ドコサヘキサエン酸)は、さんまに含まれている油の種類です。これを多価不飽和脂肪酸といいます。血液をサラサラにしたり、抗炎症効果、抗アレルギー効果、脳神経系への働きかけなどの効果があるとも言われています。この多価不飽和脂肪酸はさんまだけではなく、他の魚にも多く含まれています。

魚に含まれる多価不飽和脂肪酸(g)



缶詰を利用して、魚料理を食事の中に取り入れることも良いですね。缶詰は食塩量が多いものもありますので、使いすぎには注意が必要です。

げんき情報室

秋深き 隣は何を する人ぞ 芭蕉

閑かさや 岩にしみ入る 蟬の声 芭蕉

暑い夏もだんだんと終わりに近づいてきましたね。夏の思い出や、これからやってくる秋に思いをはせ...ご利用者様に俳句を詠んでいただきましたので、その季節感あふれる作品を紹介します。

縦線を引いて
いる部分が
季語だよ♪

ひまわりと
どちらが
私の背
高い

裏小路
紫陽花濡れて
凜と咲く

此の暑さ
どう乗り越える
主婦の腕

ひらはらで
想い出つくる
夏祭り

夕立や
子供を思う
母こころ

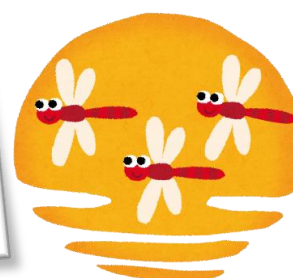
いろんな季語が
あるんじゃね。
俳句を詠むの
は難しいなあ～

子守り唄
風りんなびき
お昼寝や

赤とんぼ
私も飛びたい
ひらはらへ

月影よ
照らしておくれ
僕の道

台風だ
俳句づくりの
むずかしや



五感で感じ取ったことを表現していく俳句は頭の体操にぴったりではないでしょうか。皆様も俳句を詠んでみませんか？

スポーツの秋です。正しい姿勢で、効果的な全身運動はいかがでしょう。
北欧の発祥で欧米では人気のある新しいウォーキングスタイル「ノルディック・ウォーク」をご存じですか。

ノルディック・ウォークとは、ノルデックスキーの選手達が夏場のトレーニングとして下半身だけでなく、ポール（スキーのストック）を使う事で上半身のトレーニングを一緒に行います。それを健康づくりの為のウォーキングに取り入れたものです。

2本の専用ポールをもつ事で、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになり、転倒予防や足腰への負担軽減等安全性も向上します。通常ウォーキング1時間で約280kcalのエネルギー消費に対し、ポール使用では脂肪燃焼効率を約400kcalまでアップする為、内臓脂肪を減らしメタボリックシンドロームの予防と改善にも効果的です。



グリップは左右専用になっています。



運動会



取れた～！！！！



頑張れ～！



各ユニット対抗で運動会を行いました。競技に参加する利用者様は一位を狙って、職員と一緒に頑張りました。応援する側も、旗や楽器を持ち熱い声援を送られていました。利用者様・職員が一丸となり、楽しい汗を流しました。



夏祭り



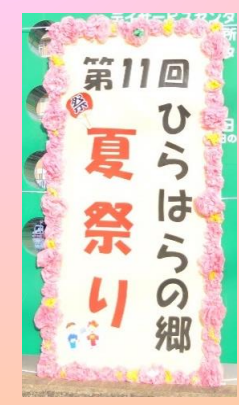
浴衣
似合う
でしょ？



ご家族そろって
はい、ポーズ！



焼き鳥、
一緒に
食べる？



木管理事長、自らわたがし作り



♪スタジオUNITY♪



♪ドリームバンド♪



8月6日、毎年恒例のひらはらの郷夏祭りを開催しました。今年、平原町内会の方々に協力していただき、盛大な夏祭りとなりました。利用者様やたくさんの御家族様が参加され、食べたり、飲んだり、ゲームをしたりと楽しい一夜を満喫されました。

