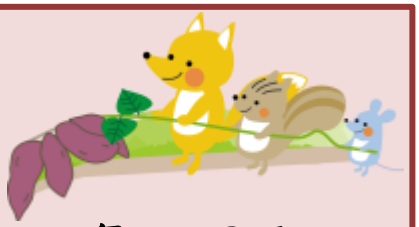
天の川だより
～一期一会～



2018年11月発行
Vol. 28

あきた舞妓
10/18

敬老会
9/19

スイカ割り

今年も8月にスイカ割り行事を行いました。目隠しのため前が見えない中、周りの利用者様達が一生懸命に「前だ！横だ！」と声を出して教えてくれ、棒を力いっぱい振り下ろしていらっしゃいました。スイカが割れると歓声が上がり、昼食やおやつの時間に皆さんで美味しくいただきました。

流しそうめん

今年も猛暑となりましたが、暑さを忘れてしまうような涼しい行事…「流しそうめん行事」を行いました。今年はそうめんだけではなく、稲庭うどんも用意しました。皆さんそれぞれ位置につき、箸を構え、たくさん召し上がっておりました。

「稲庭うどんがすごくおいしかった」「楽しかったありがとう」という声が多く、皆さんとても良い笑顔で参加されておりました。

中には「あ～流れてしまった～」という声も…笑いありの流しそうめん行事となりました。

花火行事

9月3日、花火行事を行いました。当初は8月末に行う予定でしたが、あいにくの天気で中止…↑9月へ延期となりました。当日は晴れとなり、寒くもなく暑くもなくちょうどいい気候でした☀

夕食後、外の駐車スペースに集まり、手持ち花火を行いました。花火のあかりにみなさんうっとり…♪

「綺麗だなあ」と喜ばれておりました。

「花火やったの何年振りだろう、子どもの時以来かもしれない」と童心に返ったと話される方もおりました。今回は花火の種類が1つだけだったので、来年は色々な花火を用意できたらと思います！

大森山動物園

10月10日、大森山動物園に行ってきました！可愛い小動物や迫力のある猛獣などたくさんの動物を見られて、感動されているご様子でした。
午前中はお弁当を持って行き園内で召し上がっていただきましたが、完食される方が多く、「美味しい！」との声が聞かれました(*^^*)

外出行事

夏から秋にかけて様々な場所へ出かけました！

ダリア園

9月26日、天気に恵まれ外出日和の中、ダリア園へ行ってきました！
利用者様は自分ほどの大きな花を見て手に取り驚かれておりました。
帰りの車の中では「きれいだったね」と喜びの声が聞かれました。

外食(まるまつ)

7月25日、26日、27日に外食行事を行いました。皆様、お寿司や蕎麦など好きな物を頼まれ、召し上がられていました。笑顔で「美味しかった～」「お腹いっぱいだ」等の声が聞かれ、皆様楽しまれた様子でした。

レクリエーションプロジェクト

毎月実施しているボア喫茶にレクプロも参加しました！
7月はフルーツスムージー、8月は和風パフェ・飲むコーヒーゼリー、9月はおはぎ作りを行いました。

レクリエーションは運動・工作・映画鑑賞を実施！
運動…フィールド玉入れ・迷宮ピンポン　など
工作…フラワーカップ・灯篭・紅葉リース　など
映画…愛染かつら・故郷　など
どれも笑いが絶えず、集中して取り組まれておりました。

知って得する介護の豆知識

乾燥に注意！

人の肌は加齢とともに水分が減少していきます。老化によって皮膚の潤いを保つ機能が低下します。皮膚表面がザラザラしたり、ヒビ割れが生じたり、悪化すると皮膚が粉をふいた状態になります。
皮脂分泌量の変化は男女で異なり、男性は 60 代、女性は 40~50 代にかけて急激に減少していきます。生活環境も影響しており、暖房などによる室内の乾燥、入浴時の洗い過ぎなども要因となります。

【日常生活で気をつけるべきポイント】

- 入浴時の石鹸の使い過ぎやゴシゴシ洗いを避ける
- 過剰な暖房を避け、加湿器などを利用する
- 肌着は木綿を着用する
- 保湿剤等でスキンケアをする

…などが大切です！

職員紹介

ラ・ボア・ラクテを支える職員をチョットずつ紹介♪

ケアサポート課 介護係
3F 副主任
伊藤 千明

２０歳からここで働き始め、早８年一緒に成長してきました。昨年からヨガを習い、心と体をリフレッシュし、友達と美味しい料理を食べ歩いています。

ケアサポート課 介護係
3F 副主任
三浦 聖弥

高校卒業後入職して８年目に入り、今年で２６歳になります。筋肥大と野球技術向上を目指し、日々トレーニングに励んでいます(笑)

行事予定

11月21日
ラ・ボア・ラクテ 大運動会

編集者から

**暑い夏は施設内での夏らしい行事が盛りだくさん、過ごしやすくなった秋には外へ出かけて季節を感じて頂けたのではないでしょうか(*^_^*)？
今後も季節感ある行事をどんどん企画していきます！**

栄養コラム

シリーズ 郷土料理 第４回

★茨城県「あんこう鍋」

茨城県沖は昔からあんこう漁が盛んで、地元漁師から庶民の間に広まり、江戸時代には安くて体の温まる料理として食べられるようになったそうです。
あんこうは捨てるところのない魚といわれ、骨以外の身、肝、胃、卵巣、皮、ひれ、えらは全て食べることができます。

★栃木県「ちたけそば」

「乳茸」は栃木県の山間部で採れるきのこで、江戸時代に食用として食べられていたそうです。裂くと牛乳のような白い液体が出ることから「乳茸」と名付けられたとのこと。ちたけそばは乳茸と茄子を炒めたものを、温かいつゆそばにかけた料理で、乳茸の豊かな香りと独特のうま味が食欲をそそる一品だそうです。

ショートステイ
ラ★ボア★ラクテ
〒010-0851　秋田県秋田市手形字西谷地 1-2　TEL　018-893-3221　FAX 018-893-5778