



みずばしょう

8月号 (No. 45)



カラオケ初代チャンピオン



有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、恒例の「納涼祭」を実施いたしました。毎年、必ず訪問して下さる「福岡盆踊り保存会」の皆様の大鼓演奏が始まり、スイカ割、カラオケ大会や各種催しも行われました。初めて参加される方も多く、楽しい時間を過ごしていただきました。夕食後は、施設前の駐車場で、恒例の花火大会行いました。



「コミュニティセンター」あおぞらのご利用について

昨年オープンしました当施設前の駐車場内にあるコミュニティセンター「あおぞら」のご利用者が増えてまいりました。機能訓練指導員の積極的な推進と相まって、毎日利用されています。

主なカリキュラムは、①映像による体操、②上肢運動器
③簡易エルゴメータ、④肋木運動、⑤カラオケ、⑥足湯、⑦喫
茶コーナーなどです。日々お部屋で過ごす方が多い中、「あお
ぞら」に行きましようとお誘いしますと、喜んで参加してくだ
さいます。その時の様子を紹介します。



【八月の予定】

八月三日（日） 納涼祭
八月二十三日（土） フラワーアレンジメント
八月下旬 出張寿司

【フードサービスだより】

■ゴーヤー

夏バテの予防、改善の対策に1番の夏野菜です。ゴーヤーは南国沖縄の健康と長寿の源と云われる野菜です。郷土料理のゴーヤーチャンプルーは観光客にも人気が高く、栄養的にもバランスの取れた料理です。お浸しや、ゴマの和え物、酢の物にしても美味しいですよ。夏バテ 予防には手作りゴーヤージュースがオススメです！りんごと一緒にジュースにかければ美味しい夏の飲み物の完成です。

○ゴーヤーの主な栄養素

- ・ ビタミンC → 豊富に含まれ抵抗力、免疫力をアップ
 - ・ カロテン (β-カロチン) → 抗酸化作用で活性酸素の害を軽減
 - ・ ビタミンB1 → 疲労回復の効果
 - ・ カリウム → 体内の余分な塩分を体外に排泄
 - ・ 食物繊維 → 豊富に含まれ便通などに効果
- 夏バテにオススメの夏野菜、ゴーヤーには抵抗力をつけるビタミンCが豊富ですし、ゴーヤーのビタミンCは加熱調理しても損耗が少ないですから摂取しやすいのです。

◆夏バテ 予防の夏野菜（効果と効用）

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

8月11日現在、空室1あり。