

# こもれび

平成19年10月号

## 10月のおしらせ

10月1日(月)～10月6日(土) 午前中

### 園芸週間

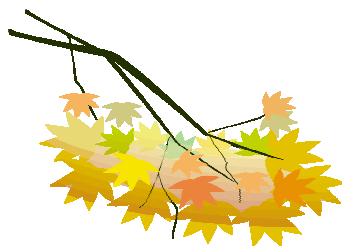
前回植えた作物も収穫が終わり、新たな作物を育てたいと考えています。また、おいしい作物が出来るよう“モリモリ畑”手入れもしましょう。

10月8日(月)～13日(土) 午前中

### 健康体操週間

今月の健康体操はタオルを使った簡単なヨガや、廊下を手すりに掴まりながらの歩行の練習などを行いたいと思います。

その他にも色々な体操をして体力向上を目指しましょう。



10月15日(月)～20日(土) 午前中

### こもれびテラスのティーパーティー

気温も涼しくなり、日中も過ごしやすくなってきました。こもれびテラスに出て楽しく歓談しながらお茶を飲んだり、新鮮な山の空気を吸いながら散歩をしましょう。

10月22日(月)～10月27日(土)

### 大運動会

秋といえば運動会の季節ですね。赤目の森でも“大運動会”と称して、玉入れ、パン食い競争、ボール投げや綱引きなど、色々な競技を皆さんと楽しく行いたいと思います。

10月29日(月)～10月31日(水) 午前中

### 里山散策

アケビや栗など秋の恵みが沢山ある里山を散策しましょう。里道も草刈してきれいになっています。

久しぶりにトムソーヤ広場まで足をのばしてみましよう！

### クッキングデー

1日(月) 4日(木) 10日(水)

19日(金) 20日(土) 午前中

涼しい気候となって来ましたので、体の温まる料理を皆で作しましょう



## 映画観賞会

<介護保険適用外>

10月23日(火)

希望者の方のみです。

お一人様 3000円  
(入場券・昼食・交通費含む)

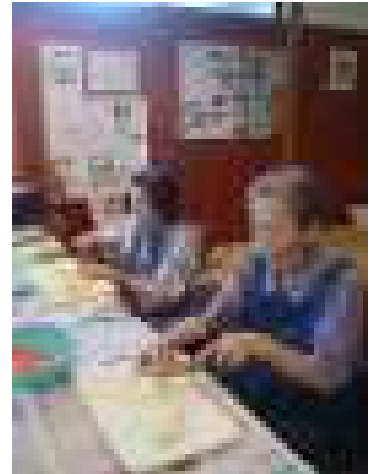
施設に申し込んでください

# デイサービス赤目の森の様子

## 毎度お馴染みのクッキングの様子

### カレー編

大好評のクッキングの様子。具材の大きさや切り方を皆さんで相談されながら楽しくお料理されていました。灰汁取りや火加減などもこまめに見て下さったりと、手間を掛けた分とてもおいしいカレーが出来上がりました。



### ハンバーグ編



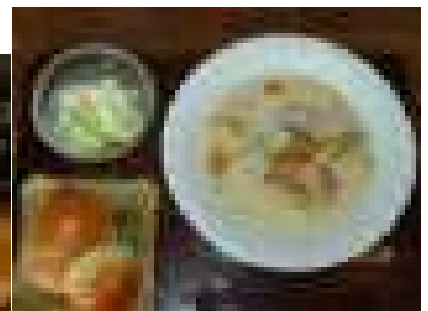
今回のハンバーグはいつも食べているものと味を変え、カレー粉をいれた一風変わったハンバーグになりました。付け合せもカレー風味の野菜炒めや粉ふきイモなどをインドのパン

“ナン”に挟んで頂きました。初めて食べる方も多く、とても珍しそうにしてらっしゃいました。



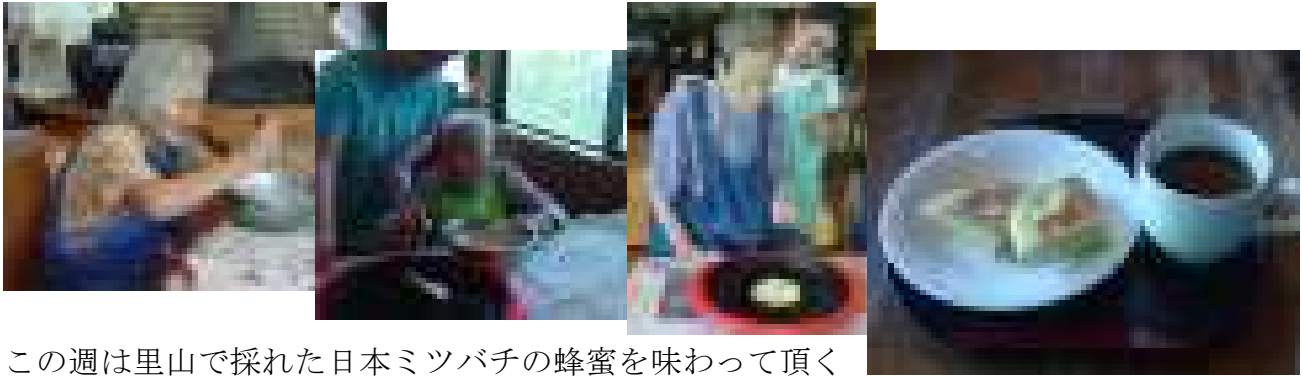
### シチュー編

少し肌寒いと感じる季節になり、暖かい料理が恋しくなりました。この日は気温が上がり、シチューを食べるには少し暑かったのですが、和食中心のお昼ご飯では無くシチューにロールパン、サラダと洋食レストランのランチのようなお昼ご飯となりました。じっくりと野菜を煮込んで作ったシチューはとても絶品でした！



# 9月の行事

## 里山で採れた蜂蜜を味わう週間



この週は里山で採れた日本ミツバチの蜂蜜を味わって頂く為に、午前中から皆さんにはホットケーキを焼いていただきました。ホットケーキの粉に牛乳、卵、最後の隠し味に絞りたての蜂蜜を加え、おいしいホットケーキが出来るよう混ぜて下さいました。

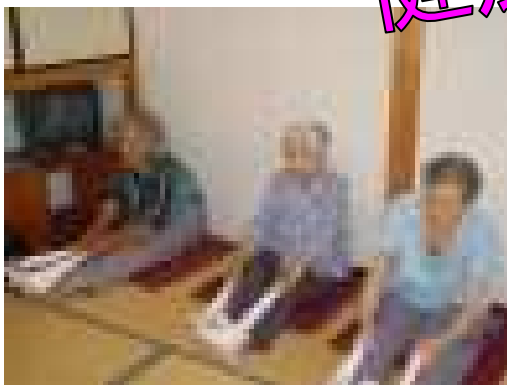
焼いている最中も空気のツブツブが出てくるのを見ながら、ご自分の子供さんやお孫さんとのお菓子作りにまつわるお話等を聞かせて下さる方もおり、楽しく作ることができましたね。

食べる直前にたっぷり蜂蜜をかけておいしく頂きました。

他にも、ヨーグルトの上に小さく切ったパイナップルやミカンを盛り付け、最後に蜂蜜を垂らした蜂蜜入りヨーグルトをご賞味していただきました。



## 健康体操週間



毎月恒例の健康体操週間です。今月はタオルを使っての簡単なヨガや、いすに座ったままでも出来る足の体操など色々と挑戦していただきました。

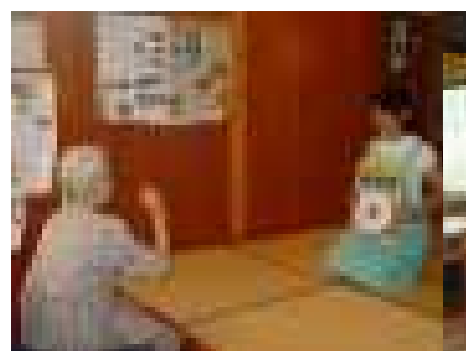
ヨガでは呼吸の仕方にも注意し、鼻から息を吸い口からゆっくりと吐き出す呼吸法で行い、普段

意識せずに行っている呼吸でも職員の言葉を熱心に聞きながら実践されていました。



# 輪投げ選手権

秋の気候になり過ごし易くなった赤目の森では、スポーツの秋にちなんで輪投げ選手権を行いました。子供の頃によくされていた方はコツを掴んでらっしゃる様で吸い込まれるように輪が入っていっていました。また、全ての輪を入れる事が出来た方も中にはおり、投げ方のコツやどこを狙うと入りやすいなどを聞いて試されている方もいらっしゃいました。



その他、ダーツも行い皆さん真剣な表情で的を狙いされていました。なかなか的に当たらずに“練習が必要やね”と仰って投げる時の強さや角度を研究されていました。道具はいつでも使えるので練習される場合は仰って下さいね。

で練習される場合は仰って下さいね。

# 防災訓練

9月は防災訓練の月ということ9月11日に赤目の森では利用者の皆様と職員全員で避難訓練を行いました。厨房から出火したという設定で非常ベルを鳴らし、玄関から避難をしました。皆さん咄嗟に健康体操の時に使用したタオルで口を覆い、外までを3分弱で避難することが出来ました。



## 10月生まれのお誕生日の方

おめでとうございます  
ございます



● 様 大正5年10月25日 91歳

● 様 昭和3年10月8日 79歳

● 様 昭和8年10月16日 74歳