

この夏は記録的な猛暑で、熱中症搬送者が全国で4万人を超えたというニュースがありましたね。 エアコンや清涼飲料水の売上がウナギ登りだったとか・・・ あさがおの送迎の際も暑さの話題が多く耳に入ってきましたが、皆さんはどんな暑さ対策をして過ごされましたか。

最近になって、やっと朝夕の照りつけが和らいだように感じますが、日中の暑さは真夏そのものです。 どうにか涼しい秋風が吹いてくれないものかと心待ちにしております。 夏の疲れがでる時期でもありますので、お身体には十分お気をつけください。

今月は、あさがおデイケアの運動会があります。職員みんなで応援いたします。ご参加ください。



## 8月のアルバム

音楽ボランティアの林藍子先生です。今月もお見えになります！

先月から入職・移動にてデイケアに配属されました。若さと笑顔でがんばりますので、どうぞよろしくお願ひします。



町田奈緒美  
(介護)



大井寿美子  
(看護師)



菅原恵利子  
(介護)



佐藤弘康  
(介護)

## あさがお 今月のイベント

14日はボディショップのボランティアさんが見えます。 17日は音楽ボランティアの林藍子先生が見えます。素晴らしいピアノと声量をお聞きください。 22日～24日まで3日間、秋の運動会を開催いたします。 音楽の秋・スポーツの秋をどうぞお楽しみください。

28日は新しく登場しました、回想法の「お話の会」です。昼食後の40分程度ですが、昔を振り返り、懐かしい思いで心温まる時間です。

## 栄養科より 旬の果物情報！ 9月 <梨>

日本梨は盛夏から、「親水」「幸水」「豊水」「長十郎」「二十世紀」「新高」と品種を変えて、翌年1月頃まで出回ります。

水分と植物繊維が比較的多く、便を軟らかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので、便秘予防に効果があります。

他にアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」も含まれており、利尿作用に有効です。

※今月の世界の料理・・・9/25(土) ロコモコ(ハワイ)

## 2010年 9月

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	7
午前			民謡ボランティア	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後			・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	6	7	8	9	10	11
	脳の活性化プログラム 健康の話 ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	13	14	15	16	17	18
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	20	21	22	23	24	25
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム 健康の話 ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	27	28	29	30		
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム 健康の話 ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	運動会	運動会	運動会	園芸クラブ
		お話の会	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	音楽のひろば		