

9月に入り、朝晩はだいぶ過ごしやすく感じます。
もくれんでは9月13日に開催する敬老祭に向けての準備を着々と進めております。
8月は納涼祭を行い、スイカ割りやそうめんを食べて涼しさを味わいました。
今月も各行事を予定しております。ぜひ、ご家族様もご参加ください。

おやつレク ピザトースト作り



お好みでトッピング♪
何ほのせようかね〜
お楽しみね♪
おいしかよ♪
おいしい〜♪

今月のおやつレクではピザトーストを作りました。食パンにピザソースを塗ってチーズ、コーン、ウインナーなどお好みの具材を乗せていただきました。「めずらしい」「たくさん乗っておいしい」「まだ食べたらんよ」と喜んでいただけました。

喫茶の日



ホットとほいほい♪
おいしいそう♪

納涼祭

3F 冷し素麺

2階 スイカ割り



おいしかよ♪
そこよ〜
お見事☆
最後は職員が♪
そうめんもおにぎりも絶品♪
おいしくいただきました♪

敬老祭

11:00~15:30 もくれんにて開催します。
【出店】おにぎり、焼きそば、豚汁、うどん
お好み焼き、あんみつ、大学芋など...
【催し】職員による龍踊、バラ色元気会の皆さまによる演舞
ご来所お待ちしております☆

~ 9月の行事予定 ~

- 10日(木) 理容 里
- 13日(日) 敬老祭
- 17日(木) 喫茶の日
- 18日(金) 鳥取県郷土料理
- 21日(月) 美容 鈴蘭
- 28日(月) 理容 OWL

~ おやつレク(おはぎ作り) ~

- 1階 8日(火)
- 2階 3日(木)
- 3階 15日(火)

今月もおやつレクや納涼祭で入居者様の笑顔がたくさん見せていただきました。
おいしいものを食べると「幸せだな〜」と感じることがあるのは何故だろう?と思い、これを機に調べてみました。
幸せホルモン「セロトニン」は95%が腸から分泌されるそうです。また、腸が温まるとセロトニンを分泌する仕組みが体内に備わっており、普段から温かい飲み物を飲んだり体を温める食事をするのは風邪予防など体のコンディションを保つだけでなく、精神バランスを保つためにも効果的です。
暑さから冷たいものを摂りがちですが、腸を温めることも大切です。