



音羽台レジデンス スイカ割り大会



音羽台レジデンスの夏の風物詩のスイカ割り大会。今年も見て、叩いて、応援して、笑って、割って、食べて楽しんでおいしく頂きました。食べづらい方にもスイカゼリーを用意して食べて頂きました。普段見られない、皆さんの真剣な表情がみられ重たいバットも軽々持ち上げて力いっぱい振り下ろしてました。時折感染症が発生したりと難しい事もありますが、今後はご家族様にもイベントに参加していただけるように事前にお知らせさせて頂き一緒に楽しんでいただけたらと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

音羽台農園

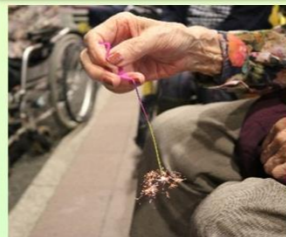


音羽台農園も収穫の時期です。今年には豊作でメロンやスイカもいっぱい取れました。

手持ち花火大会



幼少のころを思い出しながら楽しいひと時を過ごしました。「キレイね！」とみんなで夕涼み!!



【今後の予定】
【敬老会のお知らせ】
令和6年9月16日月曜日(祝)
時間:14:00~16:00
賀寿の方のお祝いと地域の三國太鼓が来てお祝いの演奏をしてくれます。

【音羽台作品展・秋まつりのお知らせ】

＜作品展示会＞
令和6年10月10日(木)~14日(月)10:00~16:00
ご利用者さま・地域の方の作品を展示します

＜秋まつり＞
令和6年10月12日(土)13:00~15:00
模擬店・バザー・ゲームコーナー・介護相談 等

～編集後記～
今年も暑い夏を乗り切り、秋の気配が感じられるようになりました。残暑は残りますが少しずつ涼しくなり、過ごしやすくなりますね。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、など秋と結びつく言葉はたくさんあります。私は行楽の秋ですね。快適過ごせるこの季節に色々な場所に出かけていきたいと思います。
生活支援課 齋藤智晃

「音羽台みんなの生活ブログ」配信中
<http://blog.goo.ne.jp/otowadai>



特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス

〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1

TEL:03-3939-9466 FAX:03-3939-0299

ホームページ <http://www.suissei-kai.jp/>

訪問介護事業所 (ホームヘルパー)

☎ 03-3939-9461

9月1日は防災の日です。関東大震災から今年で101年です。今年は能登地震もあり、多くの方が未だ避難生活を余儀なくされています。先日も関東で大きな地震があり、断水や停電に備えて備蓄品を買い求める方も増えています。有事の際に普段食べることの無いものに突然挑戦すると、味や硬さが問題となり「食べられなかった」という事態になりかねません。特に入れ歯を使用している方・食事制限がある方などは、ご自宅の備蓄品の見直しを行い、期限の確認を兼ねて一度試食した上で、良さそうであれば再度購入していただき、問題があればご自身に合いそうなものを探してみるのはいかがでしょうか。

備蓄品の食品一例

アルファ米:水でも戻せるごはんです。混ぜご飯やおこげなどもあります。
パウチお粥:温めなくても食べられるお粥です。卵や鮭など色々な味があります。おかずも種類がたくさん出ています。
缶詰:昔ながらの缶詰の他にも、おでんやパンなどもあります。

【音羽台作品展・秋まつり】のお知らせ

＜作品展示会＞

令和6年10月10日(木)~14日(月)10:00~16:00
ご利用者さま・地域の方の作品を展示します

＜秋まつり＞

令和6年10月12日(土)13:00~15:00
模擬店・バザー・ゲームコーナー・介護相談 等

居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)

☎ 03-3939-0217

暑い夏、皆さまどのようにお過ごしでしたか？
9月とはいえ、まだまだ残暑厳しく夏の疲れが出てくる頃です。”夏バテ”だと思っていたら持病が悪化していた...なんてこともあります。「いつもと違うかな?」と感じたら、無理をせずにかかりつけの医師に相談してみてください。
さて、夏バテとは...簡単に言うと『高温多湿の夏に体が対応できず自律神経が乱れ体調不良を起こす』ことです。

＜生活の中で”夏バテ対策”をして、残りの夏を元気に過ごしましょう!＞

- ☀室内でエアコンを使用の際、冷房の風が直接あたらないように風向きを調整したり、上着や靴下をはくなど、体温の調整をしましょう。
- ☀睡眠には心身の疲労を回復する働きがあるとされています。睡眠時間と睡眠の質を確保しその日の疲れはその日のうちに取り除きましょう!
- ☀適度な運動で汗をかき、体温調節をする事が大切です。涼しい時間にウォーキング...涼しい室内で軽めの運動...など適度な運動を心掛けましょう。 *水分補給もお忘れなく!
- ☀食欲がない...そんな時は”量より質”の食事を心掛けましょう。糖質をエネルギーに変え疲労回復に役立つ”ビタミンB1”を摂取すると良いですよ!(豚肉・ウナギ・レバー・豆腐など)

『翠生会 残暑お見舞いブログ』にて残暑のご挨拶をしています。翠生会の各事業所のブログと合わせてご覧ください。【音羽台ブログ】で検索ください!!



2024(令和6年) おとわ 音羽台の話題

平素よりご利用頂きありがとうございます

すいかわり

叩いて割って美味しいスイカ割り♪
思いきって叩く人もいれば
優しく叩く人もいました♪
個性の出るスイカ割りです♪

今年のスイカは重量たっぶり
甘味の強い、美味しいスイカでした♪

今年もスイカ割り大会を開催しました。おみこと！

スイカはどこ？！

テイルームで焼いた
ホックホックでボリュームたっぷりの
フランクフルトを
おやつに食べました♪

音羽台デイ ブログ 検索

☆ご新規、利用日増、曜日外利用のご希望がございましたらご相談下さい☆



音羽台高齢者在宅サービスセンター
〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1
Tel: 03-3939-0291 Fax: 03-3939-0344
HP: <http://www.suisei-kai.jp/>

餃子作り おとわ'sキッチン

午前、テイ職員さんがショートステイに出張して下さい、本場の餃子秘伝のたれを持参して教えてくださいました。野菜を細かく刻み、水分を絞ってひき肉と一緒に練り上げてタネ完成！午後は170枚の皮で包み、(枚数もなんのその！)ポットプレートで焼きました。羽もつけて絶品でしたよ！

納涼祭 すいか割り

アイス大好き！

夏のカラオケイベント♪

みんな大好き音楽サークル

～小確幸のある
ショートステイ～
音羽台レジデンスの
ショートステイは、皆
様にご利用中に「小
さくはあるけれど確
かな幸せ(小確幸)」
を感じることができ
るように努めていま
す。人それぞれ、小
確幸は違いますが、
おひとりずつ、ど
のように過ごしたい
のか、何をされたい
のかを聞きながら、
小確幸のある時間
を提供したいと考
えています。

【今月の予定】
「おとわ'sキッチン」
「夕暮れ音楽会」等
の企画がございま
す。お楽しみに。

～編集後記～
今年の夏は連休のたびに、大雨・台風・雷雨・洪水。新幹線は止まり、飛行機は飛ばず。計画を断念された方も多いのでは？でも、「7フレッシュ」は大切です。音羽台のショートステイは楽しいですよ。皆様のお越しをお待ちしています。
相談員 池野

音羽台レジデンス公式ブログ
「音羽台みんなの生活707」配信中

