

今月の週レクは、午後のひと時を懐かしの映画を観ながらマツタリと過ごしていただく時間を御用意させていただきました♪

「青山脈」「ALWAYS 三丁目の夕日 6 4」など・・・昔あの頃、あの時代を振り返り憧れの女優さん、俳優さんを観ながら夏の午後を優雅に過ごしていただきました。



# まなみ's room

まだまだ暑い日が続いていますね。今年も残暑は厳しそうですね。とはいえ秋口に差し掛かってくると急に涼しくなったりするものです。皆様体調には十分気をつけて下さいね。

そして“秋”といえば、美味しい物が沢山！秋の代名詞のような秋刀魚も 9 月初旬から 10 月いっぱいぐらいまで旬だと言われています。旬の時期は脂もりのその美味しさも勿論ですが、実は秋刀魚には悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす D H A, 血液をさらさらにする効果のある E H A、貧血予防効果のあるビタミン 12、ビタミン B 2、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミン A・レチノールなどの栄養素が豊富に含まれているのです。美味しく食べて健康増進にもなるなんて有難いですね。ただ美味しいからといって食べ過ぎには気をつけましょう(笑)



# つるカメ新聞

平成 28 年 8 月 25 日  
担当：鈴木幸一郎  
責任者：渡邊真奈美

HP もご覧下さい。  
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>  
ボランティア随時募集しています！ご連絡下さい。  
0545-71-4350  
担当：望月規巳子

# イベント

9 月 10 日 (土)

**楽笑祭 (らくしょうさい) 14:00 から**  
毎年開催している、一大イベントです！  
皆様、ぜひ一度来荘してみてください

9 月 24 日 (土)

9 月 28 日 (水) 月レク  
プチ誕生会を開催します！9 月生まれの方が多  
いので・・・さて、9 月が誕生日の方はお楽しみに♪

★ 理美容 第 4 木曜日  
御要望ございましたら、相談員伊藤まで・・・

# てんま ショート ステイ



暑い～暑い～残暑厳しい日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？私事ですが、先日娘とプールへ行き夏をエンジョイしてきました。年甲斐も無く日焼け・・・全身に 2 度の日焼けをしてしまいました(笑)  
さて、てんまショートステイ月レクでは、暑い夏を元気に過ごそう♪とかき氷レクを開催しました。旬のスイカのブドウ、桃などを豪華にトッピング！プチゴージャスなかき氷に、皆様もニコニコ笑顔で楽しまれていました。

