

愛の家通信

今月のベストショット!



焼きそばを仲良く召し上がっている入居者様とスタッフ。穏やかな笑顔がとってもお似合いで、見ていると心が安らぎますね。和やかな時間を過ごされている様子が伝わってきます

今日は美味しいお祭り料理です。テーブルには、ソースのいい匂いがたまらない「焼きそば」と「たこ焼き」、そして夏といえばコレ! キンキンに冷えた「スイカ」がずらり! 「どれも美味しそうねえ」「迷っちゃうわ!」なんて声も聞こえてきて、お食事の時間がさらに盛り上がりました! みんなでワイワイ食べるご飯は、やっぱり格別でした。



夏祭りのお楽しみ、お祭り料理の準備が着々と進んでいます! キッチンを覗いてみると、息ぴったりの名コンビが「美味しくなあれ!」と、愛情をたっぷり込めて調理してくれていました。カメラを向けると、このとびきりの笑顔とサイン! 見ているだけでこちらまで元気になりますね!



ご入居者様と一緒に担いでお神輿です! 「わっしょい、わっしょい!」と、皆さんの元気な掛け声がホーム中に響き渡り、お神輿を担ぐ皆さんの、ちょっぴり照れながらも嬉しそうな笑顔がとっても素敵でした。

皆さんこんにちは。多すぎる雨で土砂崩れや川の氾濫にまで至るほどの雨量が各地で降ってます。昔と違いちょうど良い夏、ちょうど良い雨はどこへやら。40度を超える暑さのピークは納まり、日差しも少し柔らかくなってきたように感じます。お盆を過ぎると違いますが、ホームでは夏祭りや納涼祭など夏のイベントを行っております。ブログにもその様子を掲載していきますので、ぜひホームページを覗いてみていただけたら嬉しいです。楽しい笑顔がたくさん見えるはずですよ。夏と云えば涼しくなるように、昔は怪談話などをテレビで心靈特集と一緒に流れていました。最近は、YouTubeなどで良く見かけます。今回の記事のなかにもホラー特集を組んでおりますので、興味ある方はぜひご覧ください!

ホーム長 峰尾

夏野菜

体の中から夏バテ予防!



夏野菜には暑さに負けられないための栄養がたっぷり入っています。今回は夏野菜の中の4種類、きゅうり、トマト、ゴーヤ、オクラの栄養を紹介します!

きゅうりは95%以上が水分ですが、カリウム、ビタミンK、ビタミンCが含まれており、これらは体内の浸透圧維持、血液凝固の助け、コラーゲンの合成などに重要な役割を果たします。

トマトにはリコピンという栄養素が含まれておりファイトケミカル的一种で、抗酸化作用が非常に高い栄養素です。リコピンの効果はβ-カロテンの約2倍、ビタミンEの100倍ほどあるといわれています。

ゴーヤにはビタミンCや葉酸、カリウム、食物繊維といったさまざまな栄養素があります。その他にもモルデシンという栄養素が入っています。ゴーヤの苦みのもととなっている成分のことで、夏バテ防止の効果があります。

オクラには豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでおり、これらの栄養素は、私たちの身体機能を正常に保つだけでなく、美容やダイエットにも効果的とされます。

野菜に含まれる栄養素

きゅうり カリウム ビタミンC ビタミンE 食物繊維 など	トマト リコピン ビタミンC ビタミンE β-カロテン など	ゴーヤ カリウム ビタミンC 葉酸 モルデシン など	オクラ ビタミンA 食物繊維 ミネラル など
---	--	--	---



新潟ラーメン特集

こんにちは! 長岡悠久のアイです。今月紹介するのは「青島食堂」です。新潟五大ラーメンの一つの、生姜醤油ラーメンのお店です。毎日行列のできる人気店ですが、回転率は高くすぐに食べる事ができます。ほうれん草、メンマ、なるとなど定番のトッピングに中細のちぢれ麺。生姜の効いた濃い醤油スープが絡んで体の芯まで温まり、癖になるスープでレンジの手が止まりません。行列に並んでも食べたいと思いますよ。チャーシュー麺もあるので、チャーシューが好きな方はぜひ!



歴史ある長岡花火大会



1879年(明治12年)長岡の花火大会の起源となる最初の花火大会から、現在に至るまで100年以上に渡り受け継がれてきました。空襲で亡くなられた方々への慰霊、復興に尽力した先人への感謝、恒久平和への願いを込めて、白一色の尺玉3発を打ち上げるとともに、市内寺院の協力を得て同時刻に慰霊の鐘を鳴らします。引用:長岡花火公式ウェブサイト

今年の夏におすすめするホラー漫画3選!

- 1 近畿地方のある場所について
- 2 僕が死ぬだけの百物語
- 3 ホムンチャンネル隣の晩怖談



一話完結の怪談や実際に体験した心靈現象の話。学生の頃に広がったあの噂など。得体の知れない何かが入り込み、切り離せない恐怖をこの漫画で感じて下さい。

広い世代へ介護の魅力を発信



夏の日差しの中、ホームの周りをお散歩。畑を見学したり、ひまわりを眺めながら会話がはずみます。ふと、「せっかくだし、写真でも撮りませんか?」と声をかけると、ちょっと恥ずかしそうに「もうおばあちゃんだから、写真なんて...」と照れ笑い。そこへ一緒にいたスタッフがニコニコしながら「私は小ばばです。」と登場。みんなで並んで「はい、チーズ!」レンズの向こうには、夏のみまわりみたいな元気な笑顔がそろいました。笑顔には、不思議な力があります。見る人の心までほぐしてしまう力。介護の現場でも、笑顔ひとつで会話が広がったり、前向きになれるりすることがよくあります。難しい準備も道具もいりません。相手を想う気持ちがあれば、自然と笑顔はこぼれます。夏の太陽に負けない笑顔の連鎖が続いていきますように。

笑顔の力 vol.29

