



令和4.8月 386号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)951-5331

FAX(089)951-5348

夏野菜を食べよう



支援員 竹野 寛

本格的な夏を迎え、夏野菜が美味しい季節になってきましたね。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の身体に必要な栄養素が詰まっていると言われています。夏はどうしても食欲が低下する時期ですが、夏野菜の代表的な「トマト」「キュウリ」「トウモロコシ」「ナス」「スイカ」など、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれるそうです。またカラフルなビタミンカラーは、食欲を刺激してくれるそうですよ。視覚的にも食卓をカラフルに彩って、夏野菜を美味しく頂きましょう。

ところで、先ほどスイカと出ましたが、スイカは野菜か果物どちらだと思いますか？実は、明確な定義はされていないそうです。そもそも野菜と果物の違いを、私なりに調べたところ、一年で収穫する草本植物は「野菜」一方で、一年以上栽培する草本植物及び木本植物で、果実を食用とするものを「果物」と定義しているそうです。簡単に言うと草になるものを野菜、木になるものを果物に分類されます。なので、スイカは分類上では、野菜に分類されますが、市場やスーパーでは「果物」と変化していることが多く、視点をいかに置くかで変わるという事です。この時期は体力や食欲が落ち、夏バテしやすい時期です。夏野菜を食べてこの夏も元気に乗り越えていきましょう！



8月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- ・13～15日は夏季休暇です。今年は土日を含むため3連休になります。
- ・20日土曜日は開園日です。

8月の行事予定

- ・26日(金)・・・誕生会
- ・30日(火)・・・避難訓練
- ・31日(水)・・・月末大掃除

この夏の過ごし方

あまりに早い梅雨明けと降雨量の少なさでダムの貯水率が下がり、平成6年のあの渇水のような状態になるのでは…と、法人内防災委員会では7月7日急遽断水等に備えた会議が開かれました。その後の数度に渡る大雨で貯水率が回復し、杞憂に終わりましたが、水の大切さと日々の備えの必要性を再認識することができました。

また、コロナ感染者数の大幅増加によって、外部の講師、ボランティアの来園を控えていただくことも続いています。

そんな中ですが、室内の温度調節と換気の両立ができるように配慮したり、利用者の方の水分補給や衣類調節、日々のストレッチや筋力トレーニングの提供など細やかかつ丁寧な支援に努め、夏を元気に過ごすことができるようにと努めます。

月つきし園で夏祭り

7月8日金曜日。今年で3回目となる夏祭りを開催しました。コロナ禍ということで園内で楽しんでもらえる行事を…と考えて始めた夏祭りですが、恒例行事になりつつあり、利用者のみなさんは何日も前から楽しみに待っていてくださいました。

まずはみなさんが気になっているのは食べ物のメニューです。今年は **焼きそば** **焼き鳥** **フライドポテト** **ハンバーグ串** **ミニスナック菓子** というラインナップです。祭り開始時に渡されたチケットと引き換えるシステムです。全商品揃えてから食べ始める方。好物を最後に引き換えてゆっくり味わって食べる方。と、思い思いに楽しみつつ召し上がっておられました。

創作活動の時間に作った飾りをつけ、祭り会場の映像と音声も流し、雰囲気はお祭り！のはず。



必殺！片手割り！



食事がひと段落つくとはッピーを羽織り始め、更にお祭り気分が盛り上がります。

※写真のハッピーは開園当初に作ったもののため、旧法人名となっています。ご了承ください。

恒例のスイカ割りが始まり、スイカに見立てたビーチボールを狙います。方向がずれて職員の頭にヒットする場面も。みなさんチャレンジした後は本物のスイカをおいしくいただきました。

次はくじ引きです。実はチケットと交換したスナック菓子の袋の裏には番号が書かれており、その順番に好きな景品を選んでいくシステムとなっていたのです。じっくりと景品を品定めする方。自分のお目当ての景品が持っていけないかと気が気でない様子の方。当たった帽子をさっそくかぶって帰った方も。

アイスクリームでしばし休憩をとったあとは炭坑節を踊ってお開きとなりました。

「お祭りおもしろかったねえ」「おいしかった」と繰り返し言ってお下さったり、後日くじ引きの景品を身に付けたり持参して嬉しそうに見せて下さったりする様子に、嬉しく思いました。

今回の行事費もつくし園家族会にご負担いただきました。ありがとうございました。