



梅雨も明けぬまま、夏が来て、いつまでも暑いなと思っていたら、朝夕はストーブをつけるほどえ込んできました。今年はコロナの影響で、季節の行事やイベントがごとごとく中止となり、さみしい年となりましたね。残りの数カ月、何かいいとこが起ころといいですね。とにかく今は体の免疫力を上げて悪い病気に感染しないよう健康でいましょう。
～ひかる職員一同～

毎年、ホームの脇に野菜を植えています。みなさんがいつも過ごしている食堂の窓から、ゴーヤやきゅうりがぶら下がっているのが見えるので、日々の成長を楽しみに、窓を開けるのが日課になりました。すでに来年は何を植えようか？という話になっており、「きみ（とうもろこし）がいいな」とか、「なすもいい」とお話しされる目は生き活きと輝いています。頂きものもたくさんあり、感謝感謝です。新鮮な野菜をたくさん食べて、ますます元気に過ごせそうです。



トマト



枝豆



頂いた夕顔

今年も収穫できました。



動物とふれあう



7月から時々ホームに遊びに来ているワンちゃんです。利用者様からおやつをもらったり、散歩にいたりして1時間位一緒に過ごします。名前は「チャー君」と言います。利用者様に名前を教えると「昔、じいさんの事、「チャー」って言ったんだ。」と笑います。何度も名前を聞かれるので都度答えると、都度同じ話してまた笑います。私はそこが認知症の方のいいところだと思っています。同じ話題で何度も笑えるなんて、幸せなことだと・・・。
チャー君は10月からまたホームに遊びに来ます。

納涼バーベキュー



毎年恒例のバーベキューをこっそり、ひそかに行いました。浴衣を着ると、何となくおしとやかになるようで、すましていましたが、いざバーベキューが始まると、香ばしいにおいに食欲がわいてきます。今年はエビが人気でした。年齢とともに食欲も落ちてきていますが、外で食べるといつもの倍は食べてくださいます。

食事で認知症を予防しましょう その3 発酵食品

認知症を予防するには、腸内環境を整えることが大事です。そのためには、多種多様な細菌が食材を分解してできた発酵食品を摂るようにしましょう。今の世の中「菌」と聞くと、敬遠しがちですが、多様な菌と共生することは、腸の健康には重要です。腸には5億もの神経細胞が存在し、脳から腸だけではなく、腸から脳へも情報が伝わるそうです。腸内環境が乱れると脳にも悪影響を及ぼすこともあります。では、発酵食品とはどんなものがあるのでしょうか？前回お話しした味噌が代表例ですが、ほかに納豆、漬物、ヨーグルト等です。発酵食品を積極的に摂ることは免疫力もあがり、コロナやインフルエンザの予防にもなります。

敬老会

敬老会は「秋の食べ物」をテーマに、おしゃべり、ゲーム、お楽しみ会を行いました。秋の味覚を堪能し、笑顔が溢れる会となりました。敬老会は「秋の食べ物」をテーマに、おしゃべり、ゲーム、お楽しみ会を行いました。秋の味覚を堪能し、笑顔が溢れる会となりました。



