

## あおやま通信

気象庁の発表では 11 年振りの冷夏という事で、体調を崩す方の少ない夏でしたが 9 月の天候は果たしてこのままなのか、例年通りの厳しい残暑がやって来るのか心配ですが、今月のあおやま通信をお送りします。

## 夏祭り

毎年の恒例行事となっている夏祭りを 8 月 3 日(日)に開催致しました。今年は去年を上回る来場者となりました。お忙しいなかお越しいただいた御家族様、大変ありがとうございました。

職員の誰もが【?】のビューティーショー。その内容はいかに…

去年、大変好評だったタコ焼きの実演販売。今年は焼きそばをお願いしました。目の前で焼いてくれるだけあって漂うニオイと音で臨場感あります

プログラム  
13:30～開会式  
13:35～くじびき (軽食タイム)  
14:50～ボランティアによるソーラン節  
15:20～職員によるビューティーショー  
御来場の皆様と炭坑節  
15:30～閉会式



そして年に一度の見せ場である、かき氷器。今年も大活躍!



今年は呉市の青少年のボランティアソーラン団体として福祉施設への訪問やフラワーフェスティバルなどに参加されている「YAMATO くれびと」の皆様に来ていただきました。

ビューティーショーですが、写真の後列左と真ん中をよく見ると…

若さ溢れるステージパフォーマンスに圧倒される人、手を叩き喜ぶ人、ひ孫世代のひたむきな姿に涙ぐむ人など利用者の皆様も色々な思いに浸る事の出来た時間でした。



男性職員、松森・増田屋の仮装によるものでした。二人とも途中までは嫌そうでしたが、意外と似合ってる!?



夏祭りの様子を紹介しましたが、いかがでしたでしょうか。当施設では色々なイベントがありますが、この夏祭りが一番規模が大きいものです。それだけに職員も準備に奔走していましたが、今年も無事終了できて安堵しております。来年も皆様に喜んでいただけるように、取り組んでいきます。

## ～栄養課より～

9月の旬の食材は、青梗菜、なす、かぼちゃ、里芋、しょうが、レンコンなどがあります。

<豆知識>

青梗菜は、緑黄色野菜の一種であり、βカロテンとビタミンCを豊富に含んでいます。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力や皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫力を高め、風邪やガンの予防などに効果が期待できます。βカロテンは油と一緒に摂取すると吸収が高まるので、炒め物にして食べることをオススメします。また青梗菜には、血圧の上昇を抑制するカリウムや、止血作用のあるビタミンKも多く含まれています。