



今年で29回目となる敬老祭を9月8日に開催しました。昨年は北海道胆振東部沖地震の影響にて、敬老祭を中止したため2年振りの開催となりました。今年は80人近くのご家族様に参加していただき、皆さんと一緒に祝者の方のお祝いをさせて頂きました。現在愛の里を利用されている方で20人の方が喜寿、米寿、白寿、百寿を迎えられ、最高齢の方は104歳を迎えられました。長寿の皆様にはお祝いに記念品をプレゼントさせて頂きました。



編集者：石川 尚史  
 発行：介護老人保健施設愛の里  
 住所：札幌市手稲区西宮の沢  
 1条4丁目14番5号  
 電話番号：011-681-6678



お祝いの後は昼食時間。模擬店には焼き鳥、ポテトフライ、おでん、赤飯、海老汁、ジュース、甘酒をご用意させて頂きました。当日の気温は31度を超えたにも関わらず、すぐに売り切れになったのが“おでん”でした。  
 昼食の後は西園小学校スクールバンドの皆さんがお祝いにかけてつけてくれました。  
 管楽器による生演奏はとても素晴らしい音色で会場からは拍手が飛び交いました。

### 入所者の衣類について

これから寒くなり、衣替えの時期となってきます。ご面会の際に冬物を衣類に交換していただきますようお願い致します。又、衣類が増えて収納するのが大変になってきている方もおられますので、古くなって着られない衣類等整理してお持ち帰りいただきますようお願い致します。



演奏後はテーブル対抗ゲーム。職員が様々なお題に対戦しながら皆様に勝敗を予想してもらうゲーム。今回はプレッシャーゲームと題し丸めたティッシュを1回でゴミ箱に入れる、落ちてくるティッシュを早くキャッチする等とてもゲームは盛り上がりを見せてくれました。  
 最後は恒例のビンゴゲーム。途中ビンゴマシンからボールが大量に放出してしまうハプニングがありましたが大いに盛り上がりを見せられました。  
 2年振りの敬老祭でしたが、大盛況にて無事に終えることができました。ご参加して下さいました皆様ありがとうございました。

# 盆踊り

夏の風物詩であります盆踊りを8月7日に開催しました。この日に向けて練習を重ねてきた職員も素晴らしい太鼓の音色とともに盆踊り大会が始まりました。いつもなら最初は少ない人数の参加であったのですが、今年はスタートから沢山の方が踊られてとても賑やかな盆踊りとなり、皆様からは「疲れたけどとても楽しかった」とお言葉をいただき、大盛況にて幕を閉じることができました。



# まつばの杜 慰問

愛の里のご利用者様がとても楽しみにされている行事、まつばの杜(旧松葉幼稚園)の慰問が9月4日に開催されました。園児たちが愛の里に到着するとご利用者様が笑顔で総崩れ。中には泣いて喜んでくれる方もいました。ステージやホールでは元気いっぱい踊りを見せたり、ご利用者様と一緒に手遊びをする等、笑顔あふれる一日となりました。



# 行事予定

- 10月16日(水) 秋の外出レク
- 10月30日(水) 誕生会
- 11月13日(水) 外出レク(発寒イオン)
- 11月20日(水) 外出レク(発寒イオン)
- 11月27日(水) 誕生会

## 編集後記

暑かった夏も過ぎ、少しずつ秋らしくなってきました。買い物に行くときさんま、きのこ、根菜類、果物など秋の食材が目にとまり、いろいろと食べてみたくなります。また、新米が出始めると、ご飯がおいしくてますます食欲がわきます。なぜ、秋になると食欲がでるのでしょうか？

夏バテぎみで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復し、おいしそうな秋の味覚がいろいろと出始める。気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝が上がります。基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われるので、それを補うためにお腹がすく等理由がありますね

食欲のままに食べて後で後悔しないように、バランスのよい上手な食生活を送れるよう気を付けなければいけない秋ですね。

