



都祁 すずらん苑の納涼祭

毎年7月末に開催しています、当苑の一大イベントである『納涼祭』♪
日頃の感謝を込めまして、利用者さん家族さんはもちろんのこと、
近隣住民のみなさん子どもたちなど
さまざまな方々に楽しんでいただき、毎年大盛況です♪
今回は、来たる『納涼祭』に先駆けまして、昨年の様子をご紹介します。



歌手の
川本三栄子さんと
つげまるくん

つげまるくん=都祁高原マラソンの
マスコットキャラクター

大興奮!
お祭りラストの
大抽選会♪



シンボルツリー
を囲んで
大盆踊り大会♪

今年は7/28(土)開催!
みんな来てくださいね~♪



毎年恒例の
スーパーボール
すくい♪



都祁中学校
吹奏楽部に
よる演奏♪

ひと 半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを

「可能性を信じ、より良い方向へ自分を育てる、
自分の力を他人や社会のために役立てる」という意味です。

これは以前、少林寺拳法の理念を額に入れて送っていただいたものです。
毎年5月5日のこどもの日に、少林寺拳法大和針道院の三宅先生が、
拳士の子どもたちと来苑され、演武を披露してくださいます。

この活動も20年以上、利用者さんやスタッフはみんな、子どもたちから元気をいただき、
毎年楽しみにしています。大和針道院のみなさまありがとうございます♪



『ふれあいサロン事業』に協力しています。

昨年度、当苑では初めて、都祁の各地域でされている「ふれあいサロン」の
お手伝いをさせていただきました。そこで、「どんなことをしてるのかな?」
昨年度の様子をちらっとご紹介いたします♪

- 【来迎寺あゆみ会】 歯科衛生士から、口腔ケアの大切さや、食べるために必要な筋肉の体操などの指導を受け、みなさん聞き入っていらっしゃいました。
- 【針ヶ別所せせらぎ会】・【萩なかよしサロン】
当苑に入居されている利用者さんと同じメニューの食事を楽しみながら、管理栄養士の話の聞いたり、食後は簡単なゲームを楽しまれました。



- 【友田みくまり会】 理学療法士による「腰痛・肩こり予防」の実践、また頭の体操ゲームでは大きな笑い声が飛び交っていました。
- 【都祁台元気者サロン】 昼食を楽しみながら、管理栄養士へ質問攻め!
みなさんの健康と食事の関心の高さを教えていただきました。

※歯科衛生士・管理栄養士・理学療法士は当苑スタッフです。

地域の福祉推進員さん!!

「ふれあいサロン」を都祁すずらん苑で開催しませんか?

- <日 時> 土曜または日曜日 (相談要)
- <場 所> 都祁すずらん苑 1階 デイフロア
- <費 用> 無料 (お食事を希望の場合は別途ご負担いただけます)
※詳しくは、担当 西畑までお気軽にお尋ねください。

お知らせ

来春、当苑主催のふれあいサロン
「春の利き酒」をします。
詳しくは、次号にてお知らせ
いたしますので楽しみに♪
(来春1月発行予定)



エネルギー 52kcal 食塩 1.0g 食物繊維 1.2g (1人分)

腸活をはじめましょう♪ イチジクとエビのスープ

夏バテ予防には腸活が一番! 旬のイチジクとエビを使った、ほっこりスープはいかが♪
イチジクには便通作用(腹痛や張りの改善)があります。生姜と一緒に食べることと
少しとろみをつけることで、身体を温めてより便秘改善に、また夏の疲れも取れるでしょう。

<材料>(2人分)

イチジク	1個
むきエビ	10尾程
海藻めん	40g
おろし生姜	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ2
青ネギ	お好みで
塩こしょう	少々
水	360cc

<作り方>

- ①イチジクは皮をむいて一口大にカットします。
- ②エビは熱湯をかけて湯通ししておきます。
- ③海藻めんは食べやすい長さに切ります。
- ④ネギは小口切りに(斜めでもきれいです)。
- ⑤生姜はすりおろします。チューブを使ってもOK。
- ⑥鍋に水を入れ沸騰したら鶏がらスープの素、ネギ以外の材料を入れます。
- ⑦5分ほど中火で温め、生姜を入れ、水溶き片栗粉で薄くとろみをつけます。
- ⑧最後にネギを入れて出来上がり♪

