

スローライフ通信 64

スローライフ八尾

暑いからこそ盛り上がる！ スローライフ八尾デイケア夏祭り

去る8月24日(水)と25日(木)の両日にスローライフ八尾デイケアで夏祭りが開催されました！



お昼もスペシャルメニュー

利用者様も職員も普段と違う雰囲気、少し興奮気味です。日頃、あまり笑顔を見せない利用者様もニコニコとして、とても良い笑顔を見せてくれました。



見事命中？ 良い笑顔です！

何度やっても難しい！



屋台では、焼肉・焼きそば・カキ氷、出店では、ヨーヨー釣り・射的・コイン落とし、くじ引きなど。また「シュークリームロシアンレット」(数名の職員がせえのでシュークリームを食べるのですが、その中の一つは、たっ

職員と一緒に記念撮影



これは良い商品をゲット！



さあ釣りますよ、ヨーヨー

ぷりのからし入り！辛い事を悟られないようにするというゲーム)では真っ赤になり涙目の職員を見てまた大笑い。一日中笑いの絶えない二日間でした。お帰りの際には、くじ引きや射的でゲットした豪華賞品もお土産としてお持ち帰りいただきました。

スローライフ通信 第64号

平成28年9月10日発行

編集：スローライフ広報委員会

社会福祉法人和貴会

本部事務局

大阪府八尾市本町2丁目8番3号
オーブル本町ビル3F

<http://www.slowlife.or.jp>

各スローライフでの、行事や日常を紹介します。

スロー
ライフ
な日々



この夏は行事ごとで

盛り沢山♪

初秋のおり、皆様いかがお過ごしでしょうか。

スローライフ千里の夏は行事ごとで盛り沢山でした。

7月7日の夕刻には笹焼きを行い願い事を天に届けました。今年も天気もよく彦星も織姫に出会えたのではないのでしょうか。



願い事が届きますように

7月23日

には恒例と なっている スローライフ千里夏祭りを開催しました。



恒例の盆踊り 皆さんご参加ありがとうございました!

初めての開催から今まで台風も当たらず、雨にも降られず(開始前に雨が降ったことはありましたが...)で、今年も(予想通り)晴れました。気温も高くなりすぎず、お天気には感謝するばかりです。

今年の屋台は和そば(温)、フランクフルト、たこ焼き、から揚げ&ポテト、カキ氷、輪投げでした。

暑い中食べる和そば(温)もなかなかいいものですね。中には夕食(早い時間に軽めの夕食が出ました)でお腹が膨らみすぎて、余り屋台メニューを

食べられなかった方も...ともあれ毎年来ていただいている天羽会(あもうかい)の皆様と一緒に盆踊り、屋台で食事と夏祭りの雰囲気をも十分に味わっていただけたのではないかと思います。

またこれも恒例ですが吹田市のイメージキャラクターのあの子も祭りに参加してくれ、大いに盛り上げてくれました。



あの子(名前:すいたん)

7月29日には5Fに三味線ボランティアのひまわりの会の皆さんに来ていただきました。三味線から尺八まで、なつかしのメロディーに楽しい時間を過ごさせていただきました。これからも定例で来ていただけるとの事で、今から楽しみです。



三味線ボランティア「ひまわり会」の皆様 素敵な演奏ありがとうございました

8月8日にはGHの利用者様が、2年ぶりに開催された茨木弁天の花火大会を見に行かれました。地元では定番の穴場スポットから見る花火は格別でした。

毎年恒例の夏祭り

マンネリからの

脱却を図りました!

この夏は、リオオリンピックで日本人選手が過去最高のメダル獲得数となった熱い夏になりました。着々と秋の気配が感じられる今日この頃：皆様如何お過ごしでしょうか。

まだまだ酷暑が続いていた8月21日に生駒では毎年恒例の夏祭りを開催致しました。

毎年、「何か違うことがしたいなあ...。」とは考えていたものの、マンネリ化しつつあった夏祭り。今回、夏祭り担当となった私は考えに考え：「...!」

ヒラメキました。

テーマは「香」・「涼」



炭火で焼くとふっくらジューシーな仕上がりに

スローライフ通信

他の施設では当たり前だった

のかもしれないですが、お客さんの前で「ジュー」というソースが焼ける音と香ばしい匂いは、お祭り気分をさらに高揚させるものなのではないでしょうか!? 原点回帰ということ、「実際にお客さんの前で作ってみよう!」と考えたのが、焼き鳥でした。バーベキューコンロではありませんが、ちゃんと炭火焼。事前に一度火は通して安全対策もバッチリ。

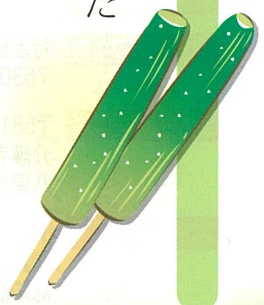
もう一つ新たに挑戦したのは「冷やしきゅうり」。

夏場、観光地なんかに行くとき折見掛けませんか? キンキンに冷やされたきゅうりです。これは見た目的にも「涼」を感じるんじゃないかなという発想のもとに生まれました。計画の段階では人数の半分位用意して余るんだろうなあ...と思われたのですが、見事に完売しました。物珍しさもあったのかもしれませんが(笑)



見た目も「涼」にこだわりました!

もちろん焼き鳥も盛況でした。生駒の鶏肉は柔らかいのなんのって、普段極キザミの方でも問題なく召し上がられていました。新たなことに挑戦した今回、また来年の夏祭りに繋がっていいかなあとしみじみ考えるのでした。



ご存じですか？『腸内フローラ』

最近よく耳にすることが多い「腸内フローラ」。近年の研究で腸の中の細菌の数が、病気や肥満に作用するとの事です。こういった秘密があるのでしょうか？

ご存じのようにヒトの腸内にはビフィズス菌に代表される善玉菌（免疫力の活性化を促す働き）と大腸菌のような悪玉菌が存在しています。そして腸内に最も多い日和見菌をあわせ3種類の菌が腸内にグループをつくって棲みついています。（電子顕微鏡でその様子を見ると花畑（英語でフローラ）のように見えるので『腸内フローラ』と呼ばれています。）

この善玉菌と悪玉菌、日和見菌の数のバランスが「食生活の乱れ」や「精神的ストレス」等が原因で崩れると免疫の低下などを引き起こして、病気になるといった研究報告があります。（一人一人その比率は違います。理想は善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7と言われています。）又近年の研究では、これらの腸内細菌ががんを引き起こすケースも確認されています。

腸内フローラを改善するにはどうしたらいいかについてですが、善玉菌の活動を助ける働きをする食物の摂取が効果的なようです。下記に善玉菌を増やす食べ物を挙げます。



スロライフ通信

◎ヨーグルトなどの
発酵食品



ヨーグルトはどれを選んでも同じ、という訳ではなく自分の腸内環境にあった菌が含まれていないと改善には結びつかないとの事です。

◎玉葱、大豆製品、乳製品
（オリゴ糖を含む食物）



腸内のビフィズス菌のえさとなります。摂りすぎるとお腹が緩くなるので注意。

◎ごぼう、オクラ、
海藻類（水溶性食物繊維）



他に果物にも多く含まれています。

皆様も意識されてみては

いかがでしょうか？

【参考HP】<http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/146.html>

第30回

和貴会本部 〒581-0003 大阪府八尾市本町2丁目8番3号 オール本町ビル3F 電話：072-920-2212 FAX：072-920-2213 スロライフ通信・第64号 平成28年9月10日発行

スロライフ生駒 特定施設入所者生活介護（ケアハウス） 〒630-0266 奈良県生駒市門前町8番33号 電話：0743-75-1525 FAX：0743-75-1501 編集：スロライフ広報委員会 社会福祉法人和貴会 <http://www.slowlife.or.jp>

スロライフ八尾 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地 電話：072-990-0100 FAX：072-990-0022 介護老人保健施設・短期入所療養介護（ショートステイ）・通所リハビリテーション（デイケア）・居宅介護支援事業・訪問リハビリテーション 八尾市地域包括支援センター スロライフ八尾（電話：072-990-1220）

スロライフ千里 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園6番8号 電話：06-6816-1100 FAX：06-6816-1110 介護老人福祉施設入所者生活介護（特別養護老人ホーム）・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）・小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護（デイサービス）・夜間対応型訪問介護・短期入所生活介護（ショートステイ）・居宅介護支援事業所ケアプランセンター

和きあいクリニック 〒581-0003 大阪府八尾市本町2丁目8番3号 オール本町ビル1F 電話：072-920-2215 FAX：072-943-2264 内科・整形外科・皮膚科・訪問診療