



# フラワーハイツ新聞



伊南福祉会法人理念  
地域の絆と  
あたたかい福祉を創ります

フラワーハイツ理念  
利用者の尊厳を守り、家庭復帰を支援し、  
地域や家族との触れ合いを大切に、常に明日  
を見つめた活気ある明るい施設を目指します

## イベント紹介

### 7月 七夕飾り



コロナ感染対策でみんなでお祭りは出来ませんでした。それぞれ短冊に願いをこめて、笹に飾った後、壁に願い事を飾らせてもらいました！  
早くコロナが治まりますように…



デイでも七夕の飾りとして、吹き流しをみんなで作製して飾りました。吹き流しの中央に短冊をつるして、思い思いの願い事を書いてもらいました！  
天井から飾ると賑やかになって良いですね！

### 8月29日 夏祭り



今年もコロナの影響で、打ち上げ花火は行わず、噴き上げ花火やナイアガラを行いました！  
入所のご利用者の方のみの参加としたため少し人数の少ない夏祭りでしたが、天気にも恵まれ綺麗な花火を見ることができました！  
今年は市内でもほとんど花火が上がらなかったため夏の風物詩を感じることが出来た貴重な夏祭りとなりました。



# 今日のデイケア



5月に植えたトマトが無事に大きくなり、たくさんの実をつけてくれました！赤くなったものから収穫し、おやつの時にみんなで頂きます！手塩にかけて育てたトマトは甘くて美味しかったです！

8月にはデイケアの職員でギター、リコーダー、オカリナの演奏会を行いました！一生懸命練習した演奏はどうだったかな？おひねりや団扇も作って小さなライブ会場で盛り上がりました！



## おすすめ一品

かぼちゃのサラダ 4人分

かぼちゃ 200g

きゅうり 1本

コーン 40g

【★】

★お酢 8g

★醤油 4g

★砂糖 8g

【トッピング】

マヨネーズ 44g

塩コショウ 少々



### 作り方

- 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切り、電子レンジか蒸して柔らかくする。きゅうりは縦半分に切り、斜めの薄切りにする。
- 2 その間にボールに【★】の調味料を混ぜておく。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったら熱いうちに 2 と混ぜて味をなじませる。
- 4 冷めたら、きゅうり・コーンを加え、マヨネーズと塩、こしょうで味を整える。 完成！！

### ●カボチャを選ぶポイント

- ①. 皮の表面に艶があるもの。 ②. 軸が太く、切り口がよく乾燥してコルク状になっているもの。
- ③. 綺麗に左右対称に丸くなっているもの。 ④. 手に持った時にずっしりと重みを感じるもの。
- ⑤. 皮が固く爪を立ててもへこまないようなもの。

## 健康道場～健康寿命を伸ばそう！～

第5回目は肩こり予防について紹介します。肩が凝ったなあ…と感じる人は多いと思いますが、実はそれ、首の凝りが原因かもしれません。頭は意外と重たく、それを細い首だけで支えているのでどうしても凝りやすい場所です。予防体操を行って健康に、元気に過ごしましょう！



首を前に倒す



首を後ろに倒す



首を右に倒す



首を左に倒す

これを各10秒ずつ行います。10秒1セット、1日2セットできると良いですね！ゆっくり、じんわり行うことが大切です！

みんなでLet's try！！