



# ヴァレージタイムズ

2021.10.13

Vol.25

7月

短冊に願いごとを書いて七夕餅を食べました



流しそうめん



夏はやっぱりスイカ割り🍉  
長崎の特大スイカ、甘くて最高!

風鈴の音を聞きながら食べるそうめんは美味しいなあ



夏バテしないように鰻やお寿司をガッツリ食べました。ソフト食の鰻を手作りしました。



冷たくて美味しい♡

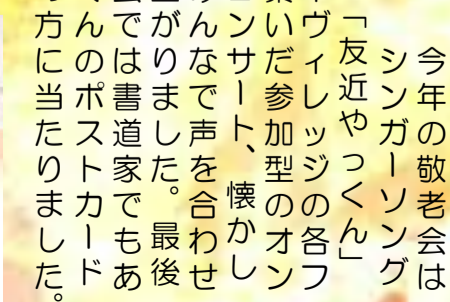


崎村調理師専門学校が敬老の日のお祝いにゼラートを作って届けてくれました。濃厚なミルクの味が口の中に広がり笑顔がこぼれます。



←麻雀倶楽部が熱い!!  
↓2丁目女子飲み会も熱い!!

今年の敬老会はシンガーソングライター「友近やつくん」とシヨイヴィレ参加型のオンラインを繋いだ声合わせのライブコンサート、懐かしい曲にみんな盛り上がりました。最後は盛り上がりすぎて、お祝い会ではお家でもあったお祝い会も熱い!!

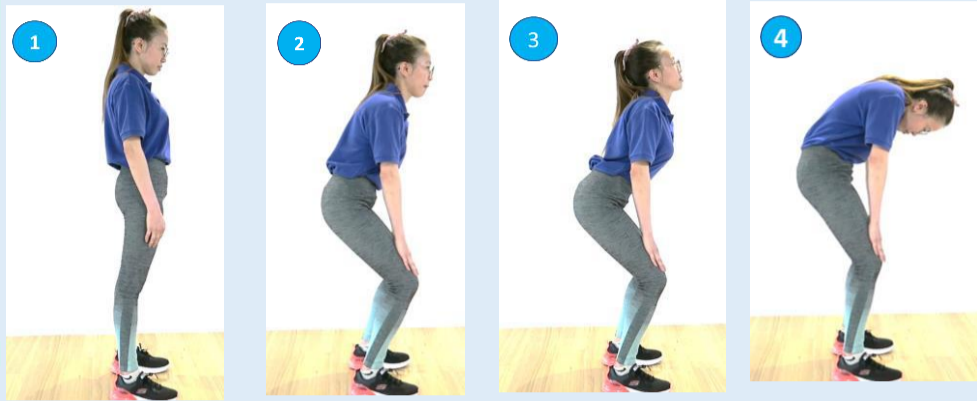




# 山内指導員の健康コラム



今回は腰痛予防になる体操を紹介します！  
 1日3回6セット、家事や仕事などで体を動かす前に行うと効果的です。  
 この体操は、しっかりと続けていただくことで効果がでてくるものなので、ぜひ継続してやってみてください。  
 写真では立って行っていますが、バランスが取りにくい場合はテーブルに手を置いて行っても大丈夫です。



- ①両足を肩幅に広げて、つま先は自然な位置で前に出します。
- ②太ももの上に手を置き、肘・膝・腰を軽く曲げます。
- ③息を吸いながら胸を開き、左右の肩甲骨の間を狭めます。息を吸いながら6カウント、背骨の間が動くのを意識し首・背中・腰・骨盤を反らします。
- ④息を吐きながら、左右の肩甲骨の間を拡げます。息を吐きながら6カウント、背骨の間が動くのを意識し首・背中・腰・骨盤を丸めます。



# 野口料理長のお品書き

## 常食

～夏野菜の天ぷら(南瓜、オクラ、茄子、大葉、海老)、鰻ざく、渡り蟹の味噌汁、わかめご飯、ところてん～

右 ソフト食の天ぷら  
 左 ソフト食鰻ざく



八月の行事食 暑い夏を美味しく乗りきっていたために、旬の夏野菜を使った天ぷら、鰻ざくをご用意しました。鰻ざくは三重県発祥で、きゅうりをぎっくり、ぎっくり、ぎっくりの音から由来して名が付いたと言われています。味噌汁の具、渡り蟹は夏場漁獲量は一番多くなり、秋から冬にかけてメスは卵を持ち美味しくなります。出汁にしっかりと蟹の味が出ていますのでお楽しみください。心太(ところてん)はお好みで青のり、辛子をかけて涼をお楽しみください。

①釣りとテニス  
 ②放棄せずして最善を尽くせ  
 ③食を通じておいしく幸せな生活をおくっていたきたいです。



西本歯科医院  
 西本幸仁先生



皆様の歯の健康を  
 私たちが守ります！

歯科二次診療所衛生士の皆様後列中央から時計回りに小林様、笠間様、丹野様、青木様、遠藤様



いちかわ歯科医院  
 市川裕之先生

①自転車、お城巡り旅(日本百名城、続百名城攻略中)合唱(コロナ禍で休止中)  
 ②好きな言葉 日日是好日(にちにちこれこうにち)  
 ③微力ながら、口の健康を守ることで入居者の方の幸せな生活に役立てばと思います。自分がかりたい歯科医師を目指して日々苦勞しながらも楽しく仕事をしています。



安西歯科医院  
 安西由充先生

①ゆるい旅行(独り旅(放浪ともいう)(呑み)鉄旅、誰も来ない遺跡めぐり)②人間万事塞翁が馬  
 ③歯科医師会で担当になつてから十余年、訪問診療に関わつております。人生の先輩である(敬意を)もつてあえて)お年寄りとの生活の場での接点は、大きな学びがあり、私の歯科医師人生を確実に豊かにしております。



青柳歯科医院  
 河野孝栄先生

# 歯科の先生方、衛生士の皆様のご紹介

①楽しいこと全般、最近観劇にハマってましたが、コロナ禍でチケットを取つても行けていません。②四十数年前大入學以来何かにつけて叩きこまれた一節、「医はこれ濟生、ひとえに仁なり」なんとなく頭から離れません。

いつも往診くださる歯科の先生方、衛生士の皆様に聞いてみました①趣味・特技②座右の銘③ひと言

## 今後の予定！

・イトーヨーカドー売店 十一月十日(水)  
 十二月八日(水)十一月十一日(水)十三時  
 ・ジョイヴィレッジ祭り(入居者職員のみで行います) 十一月十四日(日)  
 \*外出や外部からのボランティア受け入れは中止しております。施設内で楽しんでいただけると小さなイベントをたくさん企画して、皆様に笑顔になっていただき、この紙面でたくさん笑顔をお届けできればと思っております。

## お願い！

施設で使う雑巾を裁縫クラブの入居者の皆さんに作っていただいております。ご家庭で不要なフェイスタオルがございましたら、ご寄付いただけますと大変有難いです。ご協力のほどお願い申し上げます。



## ご家族様へのお知らせ！

～期間限定でご面会の制限を緩和いたします～  
 新型コロナウイルス感染防止の関係で面会をご遠慮いただいておりますが、大変ご不自由をおかけいたしておりましたが、感染のおさまりが見られているため、入居者様・ご家族様いずれの方もワクチンを接種された場合には一定の条件のもとに面会制限を解除させていただきたいと思っております。ご理解ご協力お願いいたします。  
 面会再開時期 令和3年10月18日(月)～  
 面会時間 9:30～17:00(30分程度)  
 面会場所 ジョイヴィレッジ 1階  
 ※事前のご予約が必要です。  
 ※マスク着用の上4名様まで、週1、2回程度。引き続き窓越し面会、ビデオ通話をご利用いただけます。  
 上記詳細は別途お手紙にてお知らせいたします。