



コミュニティホーム美唄ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

8月26日～30日の期間で
入所者の方を対象に岩見沢バラ
公園までドライブを行いました！
天気あまり恵まれませんで
したが皆さん喜ばれていました！



岩見沢 バラ公園



晴れた日は風が心地
良く散歩日和♪



「バラ」と言っても
たくさんの種類があ
るんですね。

なかには「メークイ
ーン」というイモのよ
うな名前のものも。



駐車場からは観覧車も
見えました☆



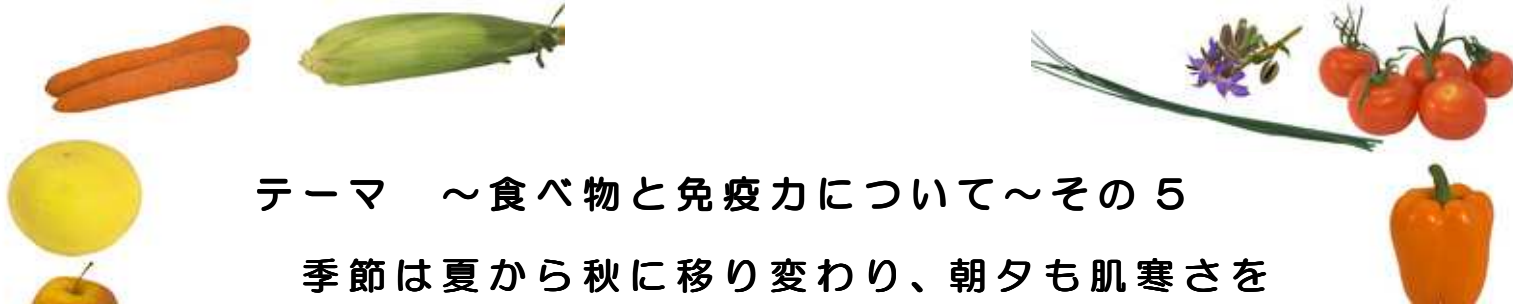
去年リニューアルしたバラ公園。
実は去年にもバラ公園に来る計画
はあったのですが、ちょうど改修
工事中とのことで断念。去年は行けなかったのが今年はずいぶん
も実現したかった行事だったので、実現できて良かったです。



食事と健康

佐藤管理栄養士の

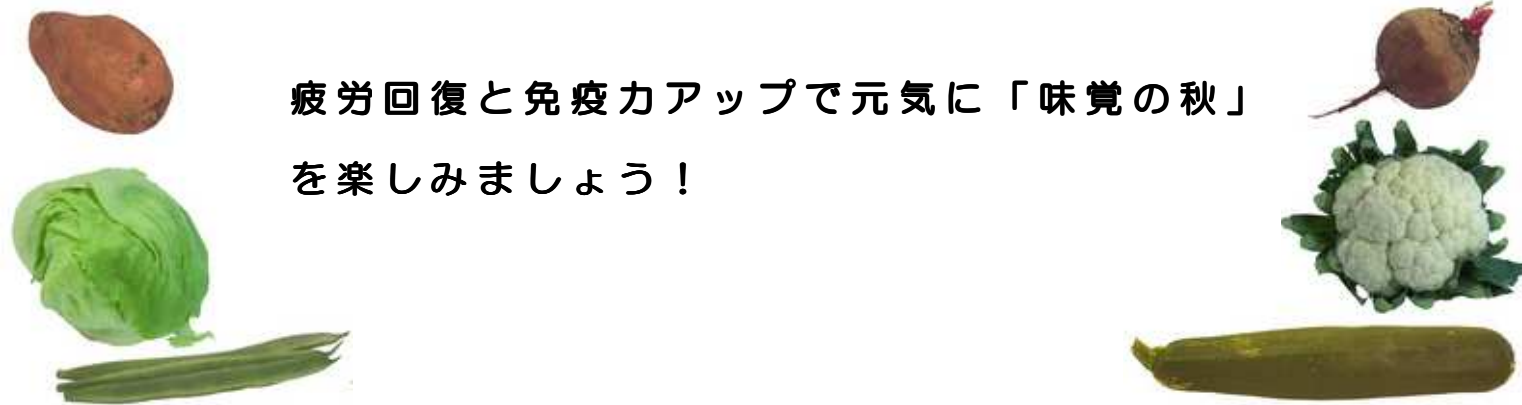
ひとくちメモ



テーマ ～食べ物と免疫力について～その5

季節は夏から秋に移り変わり、朝夕も肌寒さを感じるようになってきました。皆さん、夏の疲れ（疲労）が溜まって体調等崩されていませんか？疲れた（疲労）と感じる時は、脳から「身体を休めなさい」という合図がでていて、免疫力も元気な時に比べ低下している場合が多く、十分な休養が必要です。食べ物のなかでは、鳥の胸肉やカシキマグロに多く含まれている「イミダペプチド」という成分が、体内の活性酸素（疲労原因のひとつ）を除去し身体の疲れを軽減してくれる効果があるとして現在とても注目されています。

疲労回復と免疫力アップで元気に「味覚の秋」を楽しみましょう！



滝川鶴亀会

9月9日に滝川鶴亀会による歌と踊りのプレゼントがありました！



9月、10月の行事

<入所者対象>

敬老会

9月15日

札幌大谷大学 ウインドオーケストラ

10月5日

介護保険証について

入所者のご家族の方へお願いです。介護保険証がお手元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されますようお願い致します。

更新に関しては、代行申請させていただきます。ご家族の方で立会いを希望されら方いらっしゃいましたらお早めにご連絡ください。

