

広報

あのはん

第30号

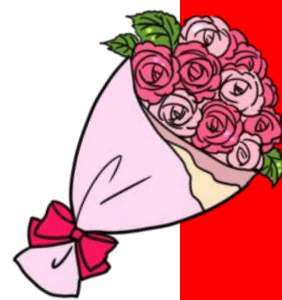
発行 平成28年10月10日
特別養護老人ホーム なのりの里・なのりの杜



敬

老

会



祝い歳のみなさん



9月19日に敬老会を開催しました。式典では祝い歳の皆さんの表彰と、山岸タイガースの皆さんからお花と色紙のプレゼントがあり、感動して涙を流している入居者様もありました。午後は中村会の皆さんによる演舞と盛岡チアダンス煌の皆さんによるダンスの披露、会議室では「男はつらいよ」の映画上映会もあり、皆さんとても楽しまれました。



ご家族様と一緒に
お食事



中村会



施設から入居者の皆さんへ
名前入り干支タオルを
プレゼントしました



盛岡チアダンス煌



2016 納涼祭



8月27日、なのり納涼祭が開催され、たくさんの方にご来設いただきました。今年は民謡、かき氷の早食い大会、そして毎年恒例の相撲大会、庄ヶ畑伝承さんさ踊り、福引き大会を行い、とても賑やかな納涼祭でした。

かき氷 早食い大会



頭が!!!
キーンとする～



これから会場に向かいま～す♡

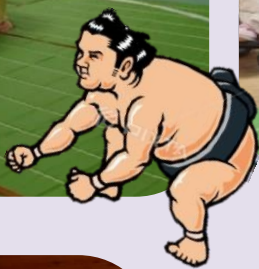


浴衣を着て記念撮影!!

がんばれ～♡
吉/隆～♡

負けるな～♡
東盛～♡

毎年恒例!!!相撲大会



屋外休憩棟



庄ヶ畑伝承さんさ踊り

さっくら
ちよいわやっせ



たくさんのご来場ありがとうございました。

わあ〜!!!
ピザがすぐ焼けた〜!!

生き生きプロジェクト ふれあい交流会



栗のイガイガ
痛くないよ〜



9月29日、岩手医大なかよし保育園のみなさんが遊びに来てくれました。里山散策の予定でしたが、雨のため屋外休憩棟で木の実の勉強会や石窯ピザを焼くの見学しました。その後、入居者さんとの昼食会ではカレーと石窯ピザを食べ、かわいい踊りを披露してくれました。入居者の皆さん「かわいいね〜」「また来てね!」と大変喜ばれておりました。



いっぱい
食べてね



入居者さんと一緒に昼食
今日のメニューはカレーです



また遊びにきてね〜

音楽ボランティア

大正琴すみれの会の皆さん



ハーモニカメイトもりおかの皆さん



なのり喫茶

ようかん
おいし〜い!!!



おしるこ



ようかん



がんづき



毎月恒例のなのり
喫茶。がんづきと
芋ようかんが大人
気でした〜!!!



どれにしようかな
迷っちゃうなあ



8月10日 山の日
おにぎりで山をイメージ



9月15日 お月見
秋刀魚、さつま芋ご飯、
りんごの山葡萄煮など秋
の味覚を提供しました



9月19日 敬老の日
入居者さんのリクエスト
をもとに献立を作成し、
お弁当を提供しました

行事食紹介



2016夏!!たくさん収穫しました!!

家庭菜園



栗かぼちゃ



さつま芋



お米



トマト



秋に旬を迎える果物の
栄養価について
紹介します。

りんご



りんごには水溶性食物繊維であるペクチンが多く含まれています。ペクチンは腸内にて消化物やコレステロールなどを包み込み、体外に排泄させやすくする働きがあり、便秘改善に効果があります。



柿

柿はビタミンC、カリウムを多く含む果物です。ビタミンCは風邪予防、カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧の予防に効果があります。

ぶどう



ぶどうは、糖質の仲間であるブドウ糖と果糖が、多く含まれているフルーツです。ぶどうの糖質は、体内で短時間でエネルギーに変わるので、疲労回復の効能があり、スポーツする方の栄養補給としても利用できます。

文化祭のお知らせ

平成28年11月1日(火)～7日(月)

11月3日

介護体験、施設見学、ピザの試食会
14:00～ 民謡

11月5日

14:00～ マンドリン演奏



文化祭期間中は、近隣学校の作品、入居者ご家族様の作品、入居者様・職員の作品など展示しております。ぜひ、お越しください。



編集後記



朝晩の冷え込みが感じられる季節になってきましたが、お変わりなく過ごされておりますか。11月1日～7日まで文化祭を開催します。作品展示やイベントもありますので是非遊びにいらして下さい。文化祭の様子は次号でお伝えいたします。

社会福祉法人みやぎ会

特別養護老人ホームなのりの里

〒020-0001 盛岡市上米内字名乗沢1-46

TEL 019-665-1300 FAX 019-665-1313

特別養護老人ホームなのりの杜

〒020-0001 盛岡市上米内字名乗沢1-58

TEL 019-665-1310 FAX 019-665-1303