

かがやき便り 9月号



きびしいあつさ つづ 厳しい暑さが続いていますが、みなさま けんしょう こと ぞん さくねん がつ 殿勝の事と存じます。昨年も9月
のかがやきだよりを担当し明け方 東の空にオリオン座(冬の星座)を見たことを書きましたが
ことし ひがし そら おりおんざ みえて きこうへんどう てんたい へんか あき
今年も 東の空にオリオン座が見えており気候変動はありますが、天体には変化なく秋から
ふゆ すこし ちか かん あさ すこしすずしく あつ
冬へと少しずつ近づいていることを感じました。朝も少し涼しくなっておりますがまだまだ暑さ
つづ さいきん てら いくきかい ひがん おはなし ききました がつ
は続きそうです。最近、お寺に行く機会があり「お彼岸」についてのお話を聞きました。9月2
にち ど にち きん あきひがん なかび 23にち しゅうぶん ひ ぶつだん おほか
0日(土)から26日(金)が秋彼岸になります。中日の23日が秋分の日です。仏壇やお墓に
て あわ せほとけさま ごせんぞさま ぶなん すこせて かんしゃ つたえ たべ
手を合わせ 仏様、ご先祖様に無難に過ごせていることをの感謝を伝え、おはぎを食べなが
かぞく たいせつ じかん すこすひ なつ つかれ でて ころ きゅうじつ
ら家族との大切な時間を過ごす日だそうです。夏の疲れも出てくる頃なので休日は、
おいしい たべて すこしたい おもいました おいしい いえ ば くまもとびょういんない
美味しいものを食べてゆっくり過ごしたいと思いました。美味しいものといえば、熊本病院内
にあるお弁当屋カーサに、肉のオオツカから来ている焼肉弁当を食べました。肉厚で
やわらかくしろごはん おおく はんにたまご えん たべごたえ おべんとう にくや
柔らかく白ご飯も多くなんと半煮卵つきで700円、食べ応えのあるお弁当でした。肉屋が
つくるおべんとう にく まちがえ こうにゅう たべ
作るお弁当だから肉のおいしさは間違えなしです。ぜひ、購入して食べてみてください。

しえんいん たなか かつと
クリーンteam支援員 田中 勝人

さいせいかい しえんほうしん 済生会かがやきの支援方針

- ① 利用者(りようしぎ)に応じた「就労(しゅうろう)」と「自立(じりつ)」を(めざ)し、社会性(しゃかいせい)を身(み)につけるよう支援(しえん)します。
- ② 一人ひとり(ひとり)を尊重(そんちょう)し、知識(ちしき)・能力(のうりょく)・豊かな感性(ゆたかなかんせい)を(はぐ)くように支援(しえん)します。
- ③ 人材(じんざい)・施設(しせつ)・機能(きのう)を(かつよう)し、地域社会(ちいきしゃかい)に貢献(こうけん)します。



がつ か ど がたにっちゅうかつどう
8月2日(土) B型日 中活動

くまもとほくぶつかん
熊本博物館・プラネタリウム



さまざま しょくぶつ どうぶつ どうぐ てんじぶつ
様々な植物や動物、道具の展示物を

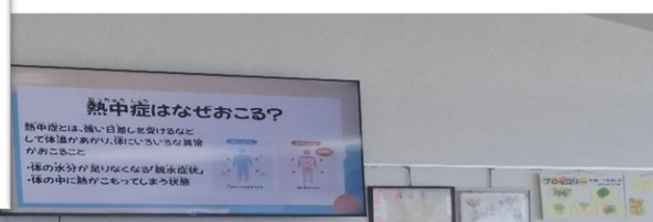
みてたのしみでした
見て楽しみました！



がっ にか ど がたにうちゅうかつどう
8月16日(土) B型日 中活動

せんしゃ ねっちゅうしょう べんきょうかい
洗車と熱中症の勉強会

おかもとや
岡本屋でランチ



ひごろお世話 とうげいしゃ せんしゃ
日頃お世話になってる送迎車の洗車と

しゃないせいそう おこないました
車内清掃を行いました！また、

ねっちゅうしょう べんきょう
熱中症についても勉強しました。



がっ か ど がたにうちゅうかつどう
8月30日(土) B型日 中活動

えいがかんしょう
映画鑑賞



くまもと えいがかんしょう
イオンモール熊本で映画鑑賞とフードコート
ひる たべました
でお昼ごはんを食べました。





食欲の秋です！

「**りんご**が赤くなると、**医者**が青くなる」

と言われるほど、**ビタミンC**や**カリウム**、

食物繊維など多くの**栄養素**を含んでいるり

んご。**ポリフェノール**も豊富で、**血流**の

改善や**高血圧**の**予防**、**ダイエット**効果など

様々な**健康効果**が期待できます。



かぼちゃは、**呼吸器**を守る働き、**血流**の改善、

身体を温める効果が期待できます。



定番の**煮物**も美味しいですが、**ポテトサラダ**のじ

ゃがいもをかぼちゃに置き換えた、**かぼちゃサラ**

ダもおすすめです！

さつまいもは**ビタミンC**、**食物繊維**が豊富なた

め、**便秘解消**や**腸内環境**を改善する効果があ

ります。**甘露煮**やさつまいもごはん、**味噌汁**

の**具材**としてもぴったりな**万能食材**です！

お知らせ

《今後の活動予定》

・9月13日(土) A型日中活動

・9月20日(土) B型日中活動

・10月4日(土) B型日中活動

・10月18日(土) B型日中活動

《送迎時間の変更について》

9月30日(火)は会議のため、通常より 30

分早い送迎時間となります。お手数おかけ

しますが、よろしくお願い致します。

編集後記

今年も**線状降水帯**による**局地的な集中豪雨**で川

の**氾濫**や**住宅の浸水**など多くの**被害**がでました。

我が家は**高地**にあるため大きな**被害**はありません

でしたが、**福祉センター**の**職員**の中にも**浸水被害**

を受けたと聞きました。いつ起こるかわからない

災害への**備え**を始めることが大切だと改めて

感じました。まず、1週間分の**備蓄水**を**購入**しまし

た。これから、**缶詰**や**レトルト食品**などを少しずつ

備蓄していこうと思います。

田中 勝人

