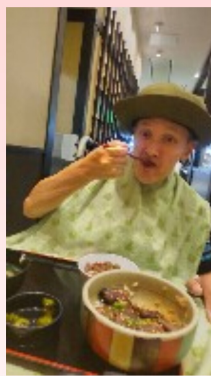




ひかり通信

約3年半前からコロナウィルスが流行り、世の中はコロナ禍で外出も出来ない、感染して重症化したらどうしよう！と言って怯えていましたが、今は第5類に引き下げられた事で、感染者以外は普段通りの生活になりました。

そこで7月に3班に分かれて、ショッピングセンターへ買い物や好きな昼食をいただきました。おいしい物を頬張った後は、大村公園でひと休みしながらの日光浴・軽運動で汗を程よくかきました。気持ちよかったですよ。



おいしかったー！
お腹いっぱいだー^^



食後の散歩は気持ちよかね～。
また来たかね～！

待ちに待った外出

食品の家庭備蓄のすすめ

皆さんは災害時に備えた家庭備蓄と聞いたときどのようなイメージを持ちますか？「どうしたらいいかわからない、そこまでする余裕がない、備蓄のためのスペースやお金がない」と先延ばしに考えていませんか？大きな災害が発生し、流通が停止した場合は食品が入りにくくなります。

＊災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。
・たんぱく質を取るために缶詰がおすすめです。
ツナ、鯖、鰯、サンマ、コンビーフ、焼き鳥などの缶詰は長期保存ができるうえ、手軽にたんぱく質を補えます。

＊便秘や口内炎などになりやすい（野菜不足）
・ビタミン、ミネラル、食物繊維を取るための野菜を常備。じゃがいも、たまねぎ、南瓜など日持ちする野菜を購入しておく。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいです。

このような言葉『ローリングストック』があるのはご存知でしょうか？ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

余談ですが、カップうどんは水を入れて30分で冷やうどん風に出来ますよ。家庭備蓄しながら好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみませんか？

栄養士

木塚

百合子



新人職員紹介



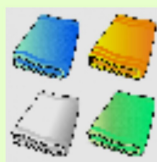
渡辺香菜

7月よりお世話になっております。未経験の世界、職種ということもあり不安が大きかったですが、利用者さんとの関わりの中で不安も笑顔に変わり、皆さんのおかげで毎日楽しく過ごさせていただいています。

現在、生産活動に配属しています。今後ともよろしく願います。

提供品のお礼

＊東彼杵町婦人部会様	：	タオル
＊東彼杵町母子寡婦会様	：	タオル・雑巾
＊上原様	：	人参
＊濱崎様	：	じゃがいも
＊平湯様	：	野菜
＊中嶋呉服店様	：	お茶



悲しいお知らせ

この度、常明園のセラピー犬として17年という長い年月を共に過ごしたこなつさんが、9月6日自宅にて永眠し、虹の橋へ旅立たれました。亡くなる2週間前、園に来てくれて利用者様と職員との最後の交流をしました。

今まで私たちにたくさんさんの思い出と癒しをありがとうございました。



編集後記

今年の夏も猛暑で厳しい残暑が続く中、外で耳を澄ますといつの間にか蝉の鳴き声が鈴虫の鳴き声に変わっていました。秋はもう直ぐそこまで来ているようです。日中はまだ暑いですが、暑さに負けず利用者の皆様と共に楽しく過ごしてまいります。

広報一同



夏の思い出

施設長

佐藤

正明

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、夏の思い出って何がありますか？

歳を取ると夏は辛いばかり…という気もするんですが、若い頃は夏というのはそれなりに楽しかったように思います。

特に子供の頃は『夏』というだけでなんだか嬉しいというか。海で泳いだり、自転車漕いで遠くまで遊びに行ったり、山で虫を捕ったり、親戚の家でスイカ食ったり。キャンプにも行ったし、釣りにも行った。付き合ってくれた大人は大変だったかもしれないですけど、子供時代は忙しく夏を満喫したものでした。

という事で利用者の皆さんにも聞いてみました。夏の思い出というتماず歌を思い出す人が多かったですね。夏の思い出っていうような歌詞の歌が結構あるようです。歌が好きな人が多いのでそうなっちゃいました。

「花火とかあったでしょ？」と聞くと『あれはうるさい』だそうです。視覚に障害がある人には花火は不評なようです。「でも夏祭りとかあったでしょ？」と再度聞くと『あ、焼きそば買ってもらって食べた』だそうです。なんだ食べ物の話かなと思ったら、『お父さんに焼きそば買ってもらって一緒に食べた』という思い出を語ってもらいました。この方のお父さんはもう亡くなっておられます。きっとこの方にとって美しい夏の思い出なんでしょうね。そしてその時の焼きそばが今まで食べたものの中で一番美味しかったそうです。

生産活動 ～新規委託販売店紹介～



今回は5月より新たに委託販売を開始させていただくことになった

【産直 松吉】さんの紹介をしていきたいと思います。店舗は大村市の松原本町、うちだ屋さんと隣接しており大きな看板も設置されて、国道沿いにあるので分かりやすいと思います。店舗では地元生産者さん達の新鮮な野菜や果物、様々な福祉施設の商品やお弁当など販売されている地元に密着した温かい雰囲気のお店です。

子育て支援をコンセプトに新たな取り組みもされるとのことなので要チェックですね。ちなみに毎年10月に店舗前駐車場で周年祭を開催されており、今年は10月29日（日）に開催されるということで、常明園も出店販売の、お声がけをいただきました！ありがとうございます。ぜひ、遊びに来てください。

【産直 松吉（まつきち）】

856-0009 大村市松原本町363-19

電話 0957-51-4229



松吉さんの店内で展示販売している写真です。全て手づくりで作製しています。『歪な物もありますが、温かみがあって、土物にしては軽くて使いやすいし重ねやすい』と販売先で購入者からのお言葉を頂いています。一度手に取って見て、検討して頂ければ幸いです。 生産活動班一同

Jフェスタ～常明園祭～

8月19日（土）Jフェスタが開催されました。今年はお家族を招待し、東彼杵中学校吹奏楽部のみなさんに演奏を披露して頂きました。コロナ渦前のように賑わう中、みなさん楽しんでおられました。



久しぶりに会う家族と話が弾みます♪



「群青」他数曲演奏していただきました。聴いていた利用者さんもノリノリでした。
東彼杵中学校吹奏楽部の皆さん、ありがとうございました。

吹奏楽の生演奏初めて聴いたばい！
よかったー！また聴きたかね！



ランチは豪華
お弁当でした。
とっても
おいしかったです。

お菓子たくさんすくったよ！



お菓子すくい大会開催☆ミニラケットでどれだけすくえたかな？がんばれ！

