

### 納涼祭

8月の終わりに、あるふあ国立の納涼祭を行いました。今年も盆踊りの他、職員・ボランティアの方々の出し物等で盛り上がり、利用者様・ご家族様に楽しんで頂きました。また、今年は流しそうめんを行いました。初めての試みでしたが、成功するかヒヤヒヤでしたが、利用者様に喜んでもらえて嬉しかったです。



### ピアノ演奏会

8月、久江洋吉さんのピアノ演奏会がありました。久江さんご本人も視覚障害のある方なのですが、ピアノ演奏を通して社会貢献をされている方です。利用者様が聞いたことのある曲をいくつも演奏して下さり、本当に気持ちのいいひと時でした。ピアノ演奏を通して、その暖かな気持ちを利用者様に伝わりました。



### 紫陽花見学

6月、紫陽花見学を行いました。谷保天満宮の紫陽花は今年もよく咲き、とても綺麗で楽しめました。雨にも降られず、いろいろな色の紫陽花を見るのが出来ました。紫陽花の前で、花に負けないきれいな笑顔で記念撮影。



### 草刈りボランティア

石神やよい会の方々に、施設の中庭の草刈りを実施して頂きました。隅々まで綺麗にして頂きましたので、お花や野菜が気持ち良さそうに見えます。利用者様も、きれいな草刈りした中庭を見て、喜んでいました。石神やよい会の皆様、ありがとうございました。



### 七夕

国立一小の児童と七夕を祝いました。七夕の飾りつけの他、児童とゲームをしたり、合唱を披露頂いたりとお楽しみひと時。児童のかわいい笑顔に利用者様もうっとりとした。また、明るい笑顔と歌声に、たくさん元気をもたらすことができました。



### 夜間想定消防訓練

5月、夜間の出火を想定した消防訓練を行いました。日々の防災への備えと準備が、訓練とは言え試されるため、毎回真剣に行っています。訓練には、協力関係にある施設・会社様にも参加いただきました。また2号消火栓を使用し、普段触ることの無い消防設備を実際に使用する等、貴重な訓練となりました。



### 秋の味覚(柿)

秋の果物、柿。日本から欧米に伝わった為「KAKI」と呼ばれています。日本には約1000種の柿があり、その7割が渋柿です。柿は、ビタミンAとCが豊富に含まれ、風邪予防や疲労回復に最適。また渋柿の渋み成分、タンニンには血圧を下げる効果があります。最近では、柿の葉もお茶として飲まれる方もいます。こちらにもビタミンCが、シモンの約20倍と豊富に含まれていきます。

色鮮やかに実る秋の恵みに感謝し、楽しみ、味わいながら健康づくりをしてみたいかがでしょうか！



### 編集後記

この夏は、どの様に過ごされたでしょうか？まだ暑い日が続いています。すぐそこまで秋が来ています。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。思い思いの秋を、芸お過ごし下さい。

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町  
 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業）  
 ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業）  
 ◎住所 東京都府中市府中町2-7-3  
 フラワーハイホーム401号室  
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立  
 ◎サービス内容 入所・ショートステイ  
 通所・訪問リハビリテーション  
 ◎住所 東京都国立市谷保1006-1  
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130  
 ◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/