

かけはし

お盆を過ぎましたが、日中は残暑といわれる暑さが続いています。
 食欲が落ちたり、体がだるいなど、体調を悪くされていませんか？この時期、そうめんなどのあっさりしたものですませがちですが、それだけでは、たんぱく質が不足し偏った食事になってしまいます。錦糸卵やハムを添えたり、冷ややっこを一品足したりと、一工夫して見てくださいね。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって「夏バテ知らず！」で残りの夏を乗り切りましょう(前原)

夏祭りが開催されました

今年は、射的、魚釣り、千本引きの3つのゲームも大盛り上がりのお祭りとなりました。

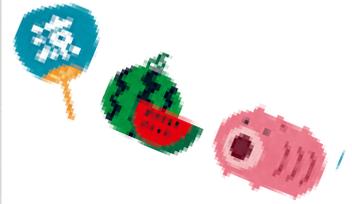


【千本引き】

毎年恒例となった千本引き！！もちろん今年もやりましたよー！！
 「ん？なんか重いで...なんじゃろうか。」とワクワクゆっくり慎重に引いている方が多く、...出てきた物は、夏らしいゼリーやジュースでした♪



個性豊かで、鮮やかな花火があがりました☆



敬老会のお知らせ

令和6年9月16日(月)

職員一同、皆様のお越しをお待ちしております

※利用日ではない方にもお声かけさせていただきます。
 ※昼食につきましては、1300円～1500円程度の自己負担になります
 のでご了承下さい。

職員に質問してみました♪コーナー

今回は、金地 義明さんに質問してみたいと思います

- ・休日の過ごし方を教えてください
 野菜、米作りをしたり、庭木の剪定をしたり、
 買い物に行ったりしている
- ・趣味・特技・好きなこと
 - ・趣味は、DIY(台所を改修しました)
 - ・友人とお酒を飲むことが好きです
- ・小規模高梁はこんなところ
 手作りのおいしい温かい食事があったり、利用者が
 好きな事が出来る
- ・自分を漢字一言で表すと？その理由は？
 【 詰 】 物事をする時に早めにすればいいのに、
 最後の土壇場にならないとしないことが多い
- ・行ってみたいところ
 若いころよく山登りに行った南北アルプスに、
 10日間くらいかけてゆっくり歩いて山小屋に泊まって
 縦走したい
- ・もし宝くじが当たったら何がしたい
 宇宙旅行
 「地球を外から見て、地球は青かった。」と言いたい

ある日のランチ紹介



- ・鮭の混ぜごはん
- ・汁
- ・ナスの甘辛炒め煮
- ・白菜のお浸し

- ・ご飯
- ・汁
- ・アジフライの
タルタルソースがけ
- ・夏野菜の煮びたし



小規模多機能型居宅介護 高梁

〒716-0061 岡山県高梁市落合町阿部2029-1 tel 0866-21-3010 fax 0866-21-3011 担当 平松