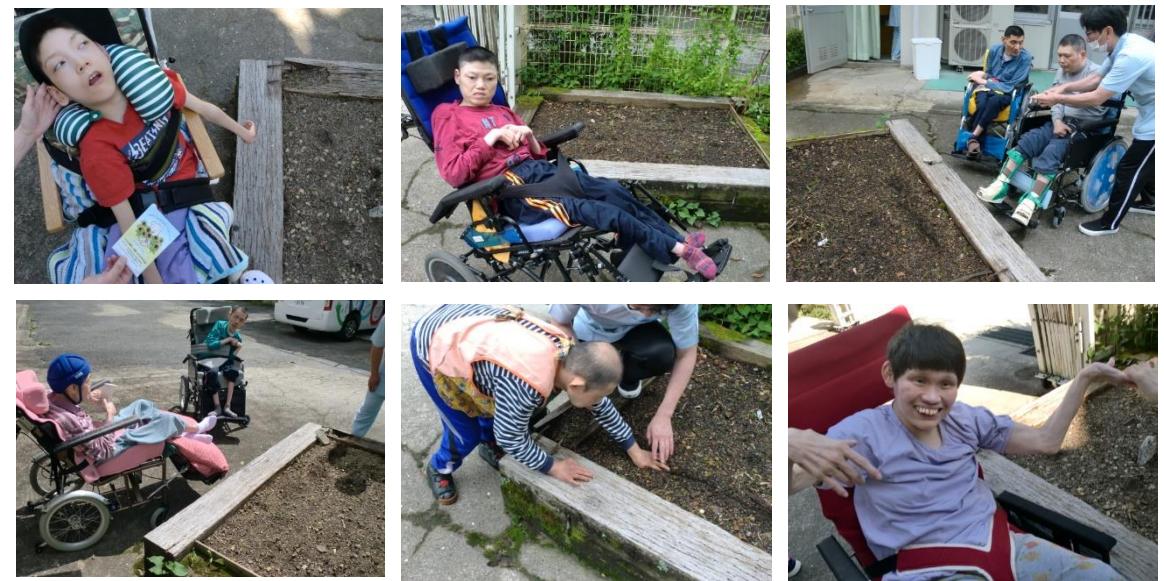


# やまびこだより

第037号  
社会福祉法人  
杏和会  
やまびこ学園  
2018.9.10  
発行

今年は猛暑の日が多くありました。最近朝夕は過ごしやすくなっています。  
みなさまいかがお過ごしでしょうか。8月は暑さに負けず利用者の皆様笑顔で乗り切りました。  
そんな8月の行事の2病棟の園芸活動の様子と、ふれあいコンサートの様子をやまびこだよりにて紹介いたします。

## 園芸活動（ひまわりの種）



## ふれあいコンサート(8月29日)



ふれあいコンサートでは、皆様とてもリラックスされた様子で音楽を楽しんでおられました。この場をお借りして、感謝申し上げます。今年もお越しいただきありがとうございました。

## 給食だより

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか?今年の土用の丑の日に、みなさま召し上がられましたか?

土用とは、暦上、春夏秋冬の季節が始まる日（立春など）の前の18日間の期間を差します。そして、昔の暦では日にちを十二支（子・丑・寅・卯…）で数えていました。今年は18日間の土用の期間に丑の日が2日間ありました（7月20日と8月1日）。そこで、今回の行事食は8月1日の昼食はひつまぶしにいたしました。

ちなみになぜ夏の土用を指すようになったかというと、（諸説あるようですが）うなぎ屋さんの苦肉の策だったのだとか。今ではすっかり、土用の丑の日＝うなぎが定着していますが、うなぎの旬は実は冬です。

さかのぼること江戸時代。夏にうなぎを食する人が少なく困り果てたうなぎ屋の亭主が、平賀源内氏へ相談し、平賀源内氏が「土用の丑の日はうなぎを食べると元気になる！」と日本発のキャッチコピーを作り、現在のうなぎを食べる風習につながったのです。

うなぎは、ビタミンA、B1、B2、D、EやDHA、EPA、ミネラル（鉄、亜鉛、カルシウム）など身体に大切な栄養素が大変豊富な事でも有名です。夏バテ解消の疲労回復の効果以外にも、視力の低下や皮膚などを健康に維持する美容効果、脳卒中の予防、口内炎、丈夫な骨の維持、高血圧の予防などさまざまな効果があります。

しかも低カロリーですので、うなぎは身体にとっては実に理想的な健康食品なのです。

体に必要な栄養を摂取するため、この時期にうなぎ屋さんの商法にのってみるのもいかがでしょうか^^?

### 普通食



### ミニ食



### ミキサー食



### ソフト食



## 行事予定

### 第5回 ヴァイオリンコンサート

日付：平成30年10月11日(木)  
時間：14:00～  
場所：地域交流ホーム

今年も篠崎史紀様をお迎えし、ヴァイオリンコンサートを開催いたします。  
ぜひ皆さまご都合よろしければ演奏をお聞きに来られてください♪

### バスドライブ

一病棟：9月19日、20日、26日、27日  
二病棟：9月14日、21日、25日（北九州空港）

※予定が変更になることもあります。

### モニタリング

日付：10月9日～26日（ただし日・祝日・月は除く）

お忙しいところ恐れ入りますが、よろしくお願ひいたします。



## お知らせ

市町村によって異なりますが、9月末日で重度障害者医療証の有効期限が切れます。  
お手元に届きましたら、学園までご連絡いただきますよう、よろしくお願ひいたします。

## menu

ひつまぶし  
素麺  
夏野菜の煮物  
白桃ゼリー  
サイダー

