

夏の一大イベント スイカ割り

今年も「スイカマン」登場！

盲養護老人ホーム 備前多聞荘



毎年恒例のスイカ割りを開催しました。今年も「スイカマン」（施設長）が登場！ユニークな姿に会場は笑顔と歓声に包まれ、スイカ割りへの期待が一気に高まりました。

利用者の皆さんが思い切り棒を振り下ろされるたびに「頑張れ！」「よいしょ！」と大きな応援の音が響き、会場は大盛り上がり。見事に割れたスイカはその場で皆さんと一緒に味わい、夏ならではの楽しいひとときを過ごしました！職員も一緒に参加し、利用者の皆さんとの交流がより深まる一日となりました！

よなえ 食堂

暑い夏を 乗りこえましょう!!

「夏の水分補給・栄養補給・食欲増進」が大切です。

栄養たっぷりの食事を 楽しみながら、暑い夏を 元気に乗り切りましょう。

1. 熱中症予防と水分補給

こまめな水分補給を 汗と一緒に失われやすい水分や 塩分は、飲み物だけでなく、 お食事からも補給しましょう。

夏バテ防止のネバネバ食材 オクラやモロヘイヤなどの ネバネバ食材は、胃腸の粘膜を 保護し、夏バテ予防に役立つと いわれています。

2. 旬の食材と夏らしさ

スイカやきゅうり、トマトで涼を 旬の果物であるスイカは約90%が水分で できており、カリウムも豊富です。体の熱を やわらげ、水分補給にもぴったりの食材です。

土用の丑の日と鰻 うなぎには、疲労回復を助けるビタミンAや ビタミンB群が豊富に含まれています。特に ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える 働きがあり、疲れにくい体づくりに役立ちます。 ビタミンB1は、豚肉や大豆製品にも多く 含まれています。また、にんにくやニラなどに 含まれる「アリシン」と一緒に摂ることで、 ビタミンB1の吸収率が高まります。

3. 食欲増進の工夫

スパイスの食欲増進効果 カレーに使われるスパイスには、 胃腸の働きを活性化し、食欲を 高める効果が期待できます。

さっぱり酢の物 梅干しやレモン、お酢などの酸味には、 疲労回復を助ける働きがあり、唾液や 胃液の分泌を促して消化を助けます。 食欲がない時でも、さっぱりと 食べやすくなります。

社会福祉法人 天摂会

てんせつかい 検索

QRコード

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14 □特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012 □多聞荘ショートステイセンター □ケアハウスたもん荘 ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512 □山陽多聞荘デイサービスセンター ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203 □サービス付き高齢者向け住宅 □ハートフル多聞キッズルーム □訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512 □ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058 □ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250 □グループホームハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600 ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234 □盲養護老人ホーム備前多聞荘 □備前多聞荘ショートステイセンター □特別養護老人ホーム備前多聞荘 □備前多聞荘訪問介護 □備前多聞荘相談支援事業所

月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。2026年8月号

社会福祉法人天摂会 Instagram はじめました！

QRコード

TENSETSUKAI_TAMON

月刊 たーくん

ささのはさーらさーらー月

七夕と傘踊りのひととき

山陽多聞荘デイサービスセンター

「ささのはさーらさーらー月」山陽多聞荘では七夕当日の何日も前からこの七夕の歌を歌い、楽しみにして過ごしました。短冊にお願い事を書いたり、折り紙で飾りを作ったり、今年は 壁画風の七夕飾りを準備しました。

そして、今月他にも傘踊りの傘美会さんが演舞を披露してくださいました。元気な踊り手さん たちがきれいな傘をくるくる回し、「ズンドコ節」などの聞きなじみのある曲を聞くと、 皆様パワーをもらった様子でした。

特別養護老人ホーム 備前多聞荘

7月は、スイカ割りのイベントがありました。鳥取県産の大玉スイカを見たり触ったりしては「大きいな〜」「重たいわあ」と驚かれています。いざ、スイカ割り本番！ なかなか割れない大きなスイカでしたが、交代しながら叩いて叩いて…最後は見事に割れました！！「甘くておいしい♡」と大好評でおかわりをされる方もおられ、とっても楽しいイベントになりました♪



グループホーム ハートフル多聞

梅雨が明けてから、一段と厳しい暑さが続いています。グループホームの利用者様は、皆様毎日元気にレクリエーションや作業に取り組まれています！とっても美味しいかき氷をお代わりしたり、七夕用の笹を飾り付けたり、壁面用の飾りを作ったりされました。

暑さに負けずに頑張るぞ！



ケアハウス たもん

猛暑を迎えた7月、喫茶で冷たいアイスを食べてひんやりとした喉越しを楽しみました（'艸`*）
夕食後に開催した花火会では、色とりどりの手持ち花火に見入り

…想像以上にダイナミックな噴出花火に息をのみ…
夏の風情を味わいながら夕涼みを楽しみました（≧▽≦）



特別養護老人ホーム多聞荘

7月は、利用者様とゆめタウン平島へ外出に行ってきました！！
車内の移動では、田んぼを眺めながら昔話に花を咲かせ、会話が弾みました♪
到着当初は、「何も欲しくない」とあまり乗り気でない方や「たいぎな」と言われる方もおられましたが、店内を散策すると沢山の商品（洋服や雑貨、おやつ）を取り、「あれもいいな」「これも欲しい」と、あれこれ悩みながらも、皆様キラキラした表情や笑顔に。ドーナツ店では、最新ドーナツとドリンクを召し上がられていました。皆様、久々のお買い物を満喫されておられました。



ハートフル多聞



7月7日吉日。ハートフル七夕会を開催いたしました。今年は七夕に因んだゲームと手作り顔出しパネルでの撮影会を行いました。各テーブルで力を合わせてゲームに取り組み、あちこちから歓声や拍手が起きていました。ゲームの後は撮影会。「恥ずかしいわ〜」と照れ笑いも浮かべながらも、カメラに向かって素敵にポーズを決めてくださいました。笹飾りには「元気で過ごせますように」「美味しいぶどうが食べられますように」「美味しいスイカが食べられますように」など、皆様それぞれの願いが込められた色とりどりの短冊が涼やかに揺れていました。皆様の願いが届きますように。



多聞荘デイサービスセンター



猛暑日が続く中、坂根デイサービスでは曜日対抗戦ゲームを行いました。（*^-*）

今月は「牛乳パック積みゲーム」を実施し、3分間でより多く牛乳パックを積み上げて競い合いました。皆さんとても集中して積み上げられ、崩れると「あ〜あ」と周りの利用者様も大声をあげられとても白熱し盛り上がりを見せていました。