

ラッパーズ一番のご長寿！

素敵な笑顔で101歳♪

7月16日（火）多目的ホールにてK様101歳のお祝いを行いました。ご家族様や、入居者様、太田市の元気おとしより課の方たちが集まって、にぎやかなお誕生日会となりました。

太田市とラッパーズよりお花がプレゼントされ、K様は「こんなに祝いしてもらって、ほんとうにありがとうございます



ました。」と嬉しそうに話していました。ご挨拶してくださいました。他の入居者の皆様も、「とても101歳には見えない！しっかりされてますね。」とびっくり。うなぎが大好き！おしゃべりでいつもニコニコと毎日を過ごされているK様、また来年も102歳のお祝いができるのを楽しみにしています！
(Y・S)

～ 今月の1枚 ～



夏の暑さを癒して頂くために、ソフトクリームをご用意させていただきました。ソフトクリームの美味しさはもちろん、素敵な浴衣姿にも心癒され、喜んで頂けたのではないのでしょうか♪

夏バテに負けるな！

美味しく食べて、夏バテ知らず！

夏バテの解消に役立つと言われているのが、ビタミンB1・B2・C・クエン酸です。暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、そうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物をエネルギーに変えるためには、ビタミンB1・



B2・C・クエン酸の助けが必要となり、それらが不足すると、エネルギーが足り

なくなるだけでなく、疲労の元の乳酸に変わってしまいます。逆に、十分に補うと、乳酸を消費してエネルギーに変えてくれます。そして、暑さやストレスで胃腸が弱った時に役立つものが、ビタミンCです。では、これらを多く含む食品はどんなものがあるのでしょうか？いくつかご紹介

します。ビタミンB1・・・玄米、豚肉、大豆、うなぎ、枝豆など。ビタミンB2・・・レバー、牛乳、納豆、モロヘイヤ、うなぎなど。

ビタミンC・・・ゴーヤ・カブの葉・ピーマン、キウイ、レモンなど。クエン酸・・・酢、柚子、柑橘類など。上記のものを使用したラッパーズ太田のおすすめメニューをご紹介します。

「ゴーヤチャンフル」

材料・・・木綿豆腐45g、ゴーヤ20g、ポークランチョンミート10g、鶏卵10g、もやし40g、にら20g、玉葱10g、サラダ油1g、ごま油1g、醤油3g、だしの素0.3g、かつおけずり1gを用意

（作り方）

1 木綿豆腐は水切りする

2 ゴーヤはスライスして水にさらす。
3 にらは2～3cmに、玉葱はスライスに切り、ポークランチョンミート、ゴーヤ、玉葱、もやし、にらを入れて炒める。木綿豆腐を崩しながら入れ、だしの素、醤油で味を整える。溶き卵でとじ、仕上げにごま油をかける。盛り付けて、かつおけずりをかけて出来上がりです。（S）



マイベスト～私の○○～！

私のマイベストは洋楽です。洋楽を聴くことが生きがいと言ってもいいほど大好きです！中でも「ニッキー・ミナージュ」という女性歌手はとても個性的で、奇抜な衣装や髪形でいつも魅了してくれます。もう一人、同じく女性で「リアーナ」という歌手がいます。彼女は音楽だけでなく、モデルや女優の才能を持ち、幅広く活躍しています。彼女の6枚目のアルバムから2011年に発売されたシングル「WE FOUND LOVE」という曲が大好きで、アメリカやイギリスなど多く

の国で1位を獲得しました。この曲で彼女は人気を不動のものにしました。男性歌手では、「クリス・ブラウン」が好きです。彼は、歌もダンスも世界トップクラスの実力を持っていると思います。彼のパワフルなダンスはもちろん魅力的ですが、実は日本のアニメ、ドラゴンボールが好きという一面もあり、そんなギャップもまたかっこいいと思います。（M・N）



今月のおすすめ！

私がおすすめしたいのは、学生時代に流行ったロードオブメジャーというバンドの歌、「大切なもの」です。「アサヤン」というテレビ番組のオーディションで、数多くの応募者の中から選ばれた4人で結成されたバンドです。現在は解散してしまいましたが、



私も学生時代に友人たちとバンドを組んでいたため、思い入れも強く、今でもこの曲を聴くと文化祭などで演奏したことを思い出します。（Y・H）

スタッフより一言

子供たちは、夏休みになりましたね。子供たちが遊んでいるのを見かけると、心から羨ましいと思います。また、夏休みの宿題は進んでいるのだろうか・・・と心配してしまう今日この頃でございます。（Y・K）



フォトアルバム 8月

ラッパーズ太田の行事や日常風景を写真にまとめました。

「七月七日は、七夕ロール！」



七夕にちなんで昼食は七夕ロールをご用意しました。ロール寿司には、赤いカニカマ・アボカド・レタス、そして断面を星に見立てたオクラを入れました。ミニちらしは、星形にかたどったチーズをのせ、清流をイメージした器を使いました

冬瓜やスイカなどの旬の野菜や果物を添えて、暑さをいっとき忘れさせてくれるような昼食でした。

「地域交流事業～夏の花を創る」



今月の地域交流事業は、夏の花、クレマチスを創りました。フラワーアート教室の椎名先生にご指導いただきながら、楽しく創り上げることができました。初めての方には、コテをかける作業が難しく、葉脈や花びらの立体感がなかなか出せずに苦戦していたようです。制作時間は2時間半！集中力を持続するのが大変でしたが、その分完成した時は皆様、達成感でいっぱいでした。夏の間、大輪のクレマチスが私達を癒してくれそうです。

「七夕飾り」



入居者様ひとり一人に短冊にお願い事を書いて頂き、職員と一緒に笹の葉に飾り付けを行いました。皆様は一体どんなお願い事を書いたのでしょうか。ちなみに、私は・・・内緒！！

「お茶会」



多目的ホールにて、茶道の先生にお越しいただき、本格的なお茶を入れていただきました。今回は夏らしく、冷たい水でお茶を入れる「冷茶」です。玉露の甘みを涼やかに味わいました。



「カラオケ」



のどかな午後、入居者の皆様と一緒にカラオケを使って歌を唄いました。歌がとても好きで大熱唱される方もいらっしゃって、和気あいあいと仲良く楽しいひとときを過ごしました。

「グリーンカーテン」



まだまだ成長を続けている、グリーンカーテン！今では、一階の庭から二階、三階までと成長してきています。今月には美しい朝顔の花が咲き誇るのでしょうか。次号でご紹介いたします。どうぞ期待！

【四方山話】

▼8月に入ると、時々遠くから花火の音が聞こえてくる。夏のうつつという暑い暑さもまたいいものだと思うひと時だが、花火の歴史は古く、1447年までさかのぼる。万里小路時房(までのこうじときふさ)の日記「建内記」に「風流事」として登場している。▼花火鑑賞には浴衣が似合う。浴衣はもともと湯上りに着る室内着だったが、近年生地や柄の変化により内外問わず着られるようになった。さらに最近では、浴衣で参加する結婚披露宴まであるそうで、これにはさすがに驚く人も多いだろう。▼時代が変化しても、変わらず伝え続けていきたい夏の行事が「お盆」である。仏教の「盂蘭盆会」(うらぼんえ)のことで、餓鬼の世界に堕ちた死者を広く供養する行事に日本古来からある先祖霊を迎え入れる儀礼が混淆し、今のお盆になったという。

☆8月の予定☆

- 1日 (木) セレクトメニュー
- 15日 (木) お盆メニュー (昼食)
- 22日 (木) セレクトメニュー
- 31日 (土) 地域交流事業
「古典落語～笑いで暑さを
吹き飛ばそう」
(13:30～地域活動支援センター
結芽 多目的ホール)



文芸コーナー

湖面さす 光にそつと 手をかざし

微かにおちる 夕片を結ぶ

夏休み どの子を里に かえすやら

T・K

T・M

【編集後記】

まだまだ暑い日が続きますが、皆様どうお過ごしでしょうか。さて、夏の風物詩と言えば花火ですね。私は新潟県の長岡まつり、花火大会が好きで、毎年のように行っていますが、今年は残念ながら仕事で行くことができません。8月に入ると、いよいよ甲子園も開幕いたします。群馬からの代表校、前橋育英高校が優勝するように応援しましょう！ちなみに僕は浦和学院を応援します。

(加須のボーイ)