

夏の思い出♪花火大会！

輝く花火ときらきら笑顔の花

朝の風が心地よく、そろそろ秋の訪れを感じる季節となりました。

ラッパーズ太田では8月27日（火）、夏の風物詩！花火大会を行いました。入居者の皆様の笑顔は花咲きましたでしょうか？

花火の種類は手持ち花火に、吹き出し花火、ナイアガラの滝をご用意させて

のナイアガラの滝

では「とてもきれいなね！」と拍手がわき、笑顔溢れるひと時となりました。

今年の夏を振り返った時の、いい思い出にして頂けたら幸いです。



頂きました。点火した時のぱちぱちとした音、光る炎がとても素敵でした。最後

また来年も今年以上に素敵な花火大会の思い出を作りましょう。

(A・O)



～ 今月の1枚 ～



見た目にも涼やかなフルーツバイキング♪食べやすく、そして美しいカッティングが素晴らしい一皿ですね。あま〜く美味しい、ちょっと贅沢なひとときでした。

腰痛の三大原因！

簡単腰痛体操で腰を軽くしましょう。

腰痛の原因は①筋肉②骨格③血行によるものが主になります。原因別に予防法を紹介します。

①筋肉が原因の腰痛には、筋肉疲労による腰痛（同じ姿勢、長時間の運動、寝不足）と筋力低下による腰痛（運動不足、体が硬い、肥満等）による腰痛があります。

～予防法～

筋肉疲労による腰痛の場合、ストレッチ、腰痛体操、お風呂に入って疲れを解消し腰痛を予防しましょう。筋力低下による腰痛の場合、運動不

足を解消し筋力アップを図ることが予防となります。

②骨格の歪みが原因の腰痛は、姿勢が悪かったり、荷物を片側の肩にかけてばかりいるとおこりやすくなります。

～予防法～

ズバリ姿勢を良くすることです。

③血行不良が原因の腰痛は、運動不足や肥満、きつい下着等で血行が悪くなるためにおこります。

～予防法～

マッサージやお風呂に入る事がお勧

めです。血行が良くなり、コリや冷えが解消します。また、体に良い食生活をする事も大切です。緑黄色野菜やビタミン、ミネラルを積極的に摂り、甘い物や脂っぽい食事を避けるなど、ちょっとした生活習慣の改善が腰痛予防に役立ちます。

(作業療法士 K)

簡単にできる腰痛体操



①両手で膝をかかえこみ、背中を丸くする。



②①の状態から片方の足を伸ばして床につける。左右交互に行う。



③仰向けからゆっくり腰をひねり、足を交差させて反対側の床につける。背中を床から離さない。左右交互に行う。

マイベスト～私の○○～！

今回、私が皆様にご紹介したいマイベストは、ズバリこれ！「癒しのマイペット」です。毎日どんな時でも私を癒してくれる、とても可愛いペットをご紹介したいと思います。

ライオンロップイヤーという種類のウサギで、名前は「モア」といいます。我が家に来てから、約二ヶ月が経ちました。初めは近寄ってくる事も少なく、怯えている

ばかりだったのですが、時間が経つにつれて、徐々に懐くようになってきて今では私の足元へ近寄ってきたり、時にはイタズラをするぐらい元気になりました。どんな仕草も愛らしく、我が家ではアイドル的存在となっております。仕事から疲れて帰ってきた時も可愛らしい表情を見せてくれるので、疲れも吹き飛ばしてしまいます。



(M・A)

今月のおすすめ！

私のお勧めは、現在上映中の映画「風立ちぬ」・・・監督 宮崎 駿
第二次世界大戦時にゼロ戦の設計者だった堀越二郎氏という実在の人物をモデルに、その半生を描いた作品です。私は、色の美しさで涙、言葉の美しさで涙。



最後の30分間は涙が止まりませんでした。ハンカチは必携です。まだ映画をご覧になっていない方は是非行って下さい。

(M・T)

スタッフより一言

もう9月。まだまだ暑い日が続きます。今年の夏は涼しい遊びをしようと、片品村で溪流釣りデビューしました。藪を掻き分け川に浸かって、運よくイワナを釣ることができました。自然との対話が最高に気持ちよかったです！

(Y・H)



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。

「大盛況！古典落語で大笑い」



前回の講演で好評をいただきました古典落語、二回目の開催です！地域の皆様、ラッパーズの入居者様などで会場は満員御礼でした。今回の演目は「酢豆腐」。今も昔も変わらず、どこにでもいる「通を気取る人」を茶化したお話は分かりやすく面白く、日頃の疲れも厳しい残暑のイライラもあつという間に吹き飛ばしてしまいました。

は分かりやすく面白く、日頃の疲れも厳しい残暑のイライラもあつという間に吹き飛ばしてしまいました。

「お盆メニュー」



お盆の食事は地域によっても様々ですが、ラッパーズ太田ではおはぎ・天ぷら・冷やしうどんをご用意しました。おはぎはゴシキ・黒ゴマの3種類、天ぷらは茄子・オクラ・舞茸です。ペースト食の方もおはぎを楽しめるように、ゼリー状に固めたお粥をなめらかな餡でくるみました。それにしても、おはぎとぼたもちでは何が違うのでしょうか？詳しくは「四方山話」をご覧ください！

「グリーンカーテン」



今年は雨が少ないせいか、ちらほらと葉が黄色くなってきてしまいました。いくつか可愛い朝顔の花も顔を見せてくれましたが、グリーンカーテンとしてはあと一歩。また来年頑張ります！

「スイカの種から花が咲く」



二階屋上庭園にスイカの花が！入居者様が昼食のスイカの種を大事に育て、ここまで大きくなりました。そしてついに先日、かわいい

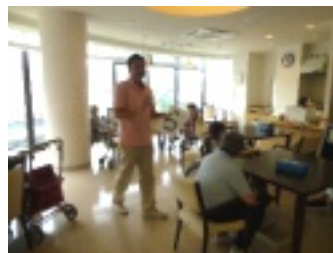
ながらもしっかりと実がなりました！今後の成長が楽しみです。

「幸せな時間」



入居者様の幸せひと時に密着取材してみました。淡いピンクのペコニアの花を描写。繊細な使いと色使いに思わずうっとり。E様の優しさが絵にも表れていて心が癒されました。

「嚙下体操」



おやつ前、副主任を中心に楽しい嚙下体操が始まりました。体操は口、舌、頬の筋肉を刺激し、唾液の分泌を良くします。むせ込むことなく美味しいおやつをいただきました！

【四方山話】

撫子・尾花・女郎花・藤袴「春の七草と違って見えて楽しむものらしい。」▼萩の花が咲く季節、秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする風習があるが、同じものでも春のお彼岸、牡丹の季節には「ぼたもち」と呼ばれる。夏と冬にも違う名があり、夏は「夜船」と呼ばれる。同じ食べ物でも様々な名で呼ばれるおはぎは古くから邪気を払う食べ物として信仰されている。▼同じ呼び名が多いのは「彼岸花」。別名「曼珠沙華」はサンスクリット語で天界に咲く花という意味。他にも、墓地になどに多く植えられている「毒花」や「痺れ花」という名もある。怪しく不気味で子供の頃には近づけなかったが、凛としたその姿は独特の美しさで人々を圧倒し、また秋の訪れを実感させてくれる。

☆9月の予定☆

- 2日(月) ラッパーズ太田 4周年御膳
- 11日(水) 敬老会 (14:00～
ラッパーズ太田 多目的ホール)
- 12日(木) 選択メニュー (昼食)
- 16日(月) 敬老の日メニュー (昼食)
- 19日(木) 十五夜メニュー (昼食)
- 24日(火) 秋の彼岸メニュー (昼食)
- 25日(水) 見学会付セミナー
「キラウエア観奈子の簡単ハワイアン
ヨガ」 (13:30～ラッパーズ太田
多目的ホール)
- 26日(木) 選択メニュー (昼食)

文芸コーナー

あと十日たてば 九十二歳です
長生きしてね 徹子の絵手紙 Y・E
夏秋たちて 上弦の月 過ぎし夕
そよ風よぎる 散歩道かな Y・E
月杯の 水面に揺れる 芒の景
風を鳴らして 音色響く M・K

【編集後記】

9月にはいってもまだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は甲子園に夢中でした。群馬県代表の前橋育英高校が、初出場にして初優勝です！決勝戦は誰もが興奮して応援したのではないのでしょうか。思いがけず素敵な夏になりました。

(上里SAの琥燧)

