



おしどり ふれあいだより

第177号

〒520-3244 湖南市サイドタウン3丁目15-18

(2025年8月号)

TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403

動くからだ、躍るこころ!



さあ始めよう! '筋活' せいかつ

【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

この夏も元気に活動!



ハスの花を見にドライブ



みなさんで
作った具た
っぷり冷麺



暑くても日課の散歩は
欠かせません!

赤しそジュースづくり

今年も暑い夏でした。ふれあいの家では毎年、暑い夏を乗り切るために赤しそジュースを作ります。ふれあいの家の小さな畑で赤しそを収穫し、みんなで赤しその枝から葉を取り、大きなお鍋で煮出します。赤しそを煮出した汁は赤黒い液体になり、そこへクエン酸を加えるとパッと鮮やかな赤に変わります。毎年見ているのですが、この鮮やかな赤色を見ると嬉しくなってきました。



赤しそジュースには、疲労回復だけではなく、むくみの原因になるナトリウムの排出をてつだったり、美肌をサポートしたり…と、たくさんの効果があるようです。そして何より美味しい!! 食後のコーヒータイムには赤しそジュースの注文が増えます。まだまだ残暑が続きますが、この手作りの赤しそジュースを飲んで元気に暑い日を楽しみたいと思います。

今年は絞った後の赤しそで、美味しいゆかりもたくさんできました。食事の際にご飯にふりかけ、美味しくいただいています。



ふれあい活動のおしらせ

おしどりでは、「ふれあい活動」と称し地域の方がいつまでも元気に暮らせることを願い様々な活動や催しを、デイサービスの運営と並行しておこなっています。介護保険を利用する前段階から老若男女問わずご自由に参加いただけます。

健康ウォークニュース



「今日も暑いなあ」が合言葉となりながら毎週金曜日歩いています。希望が丘の木陰の中を歩くとはいえ、連日40度に迫る猛暑日が続くなか、毎週休まずに歩き続けていることはすばらしいことだと感じます。毎週歩いて暑さに負けず今年の夏も乗り切れそうです！



催し	時間	場所
2 木 ミニコンサート	14~15時	おしどり
3 金 健康ウォーク	7:30~	楽舎前集合
10 金 健康ウォーク	7:30~	楽舎前集合
15 水 洋裁教室	一日	ふれあい楽舎
17 金 健康ウォーク	7:30~	楽舎前集合
20 月 フレイル予防教室	13~14時	サイドタウン自治会館
22 水 歌おう会	13:30~	おしどり
24 金 健康ウォーク	7:30~	楽舎前集合
25 土 100円ごはん	14時頃まで	ふれあい楽舎

木曜ミニコンサート

2日(木) 笛演奏
坂井孝之さん
小百合さん



おしどり 4コマ劇場

第147話 背中がかゆい!



☺薬は正しく使用しましょう

まんが Yoshio

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。