

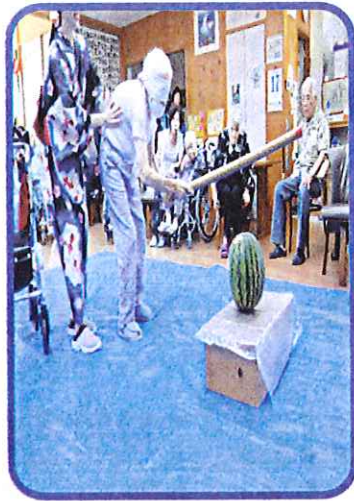
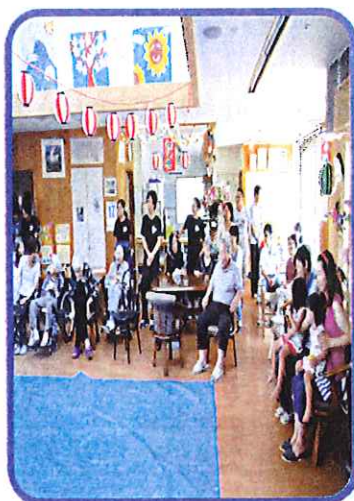
## 納涼祭開催！！

8月17日（土）に納涼祭を行いました！

午前の部では、8月に誕生を迎えられた利用者様をお祝いさせて頂きました。ひょっとこ踊りは「ひょっとこ」が登場すると皆様高い声でホール内響く程大声で笑われ、盛り上がりました。いろは口説の踊りでは、地元佐土原の民謡でもあるだけに、「手作りのよったけ」での音頭が響き、懐かしそうに踊られる方もいらっしゃいました。



午後よりは大きな、大きなスイカ割りに皆様全員で挑戦してくださり、割ることに苦戦したり、あと少しの所で「ああ～、おお～」とホール内に沢山の声の響き、楽しい時間を過ぎて頂きました。



# ゆりの里だより

第52号

平成25年9月

小規模多機能の家  
グループホーム  
高齢者専用住宅  
宅老所きずなの里  
訪問介護ゆりの里

佐土原町下田島19658-1  
TEL0985-72-0680

ホームページ:

(宮崎市ゆりの里で検索可)

優しい時間（とき）の流れる、絆強い極楽の園  
人情・心通わす第二の家  
ゆりの里

## 第29回認知症シリーズ～予防する食習慣！！

### ・よい油はオメガ3系！

よい油は、オメガ系と呼ばれる油で、亜麻仁油、シソ油、そしてサバ・サンマ・イワシのような青魚に含まれるEPA・DHAです。  
よい油は、動脈硬化を予防し認知症を防ぎますので、1日1匹は、青魚を取るようにしましょう。

### ・良く噛んであごの運動を！！

私たちの脳は、よく噛む事により記憶の中核である海馬が活性化するので、  
ですから、柔らかいものばかりを食べるのではなく、少し歯ごたえのあるものを意識して摂るようにしてみましょう。  
歯が少なくなると、食べ物に偏りが出て、栄養バランスが崩れます。  
ですから、いつまでも歯を大事にする事が認知症予防には効果的です。

### ◎お知らせとお礼◎

9月14日(土曜日)10:30～敬老会開催予定です。

10:30より琉球国祭り太鼓によるエイサー演舞も20分ほど行われますご近所お誘い合わせの上、どなたでもお気軽にお越し下さい。

9月27日(金曜日)10:30～総合防災訓練実施

お時間の都合のつかれる方はどなたでもご参加頂けると幸いです。

\*ご家族様はじめ地域の方々の手作りの野菜・古布・新聞等あらゆる温かいお心遣いに心から厚くお礼申し上げます。

\*ゆりの里ではノーマライゼーションを運営方針にかかげ、人が人として生きる日々の生活を大事にする中、身の安全、ゆりの里の利用者様であることの証として、利用者様は腕にプレスレットを装着されています。もしも何らかの事態の折には、地域の皆様方のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

\*施設のご見学・ご利用に対するの質問等、お気軽にお電話・ご来所下さい。

空きができました。  
お気軽にご相談ください  
(9月1日現在)

作成者 グループホーム  
富山・児島