



# みんなのいえだより

(NO. 108 2021年6月25日発行)

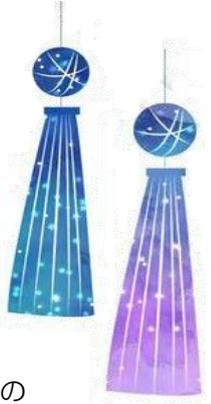
## みんなのひろば・なう

コロナウィルスの影響で行事や外出等ができない日が続いていますが、毎日元気に散歩に行っています。日差しが強く、気温も上がってきたので、こまめに休憩をしたり、熱中食対策タブレットや飴を準備し、熱中症に注意して楽しく散歩に行きたいと思います。



## みんなのいえ日和り

今月はあじさいの壁面飾りを作りました。皆さんが折り紙を折って下さり、一つ一つのがくが出来ました。本物のアジサイに負けないぐらいの色鮮やかな作品が出来ました。宣言が開けたため、感染対策をし、たつの市の紫陽花を見に行きました。顔と同じぐらいの大きさの紫陽花に感激しました。



## 言の葉のつばやき

6月4日は「ムシ歯予防の日」でした。食べ物はしっかり噛んで食べると栄養を十分に摂取でき、体力や免疫力が向上し、病気にかかりにくくなるそうです。口の中のネバネバは、歯周病やムシ歯の源となりうるため、歯ブラシに加えて糸ようじなども使い、清潔を保ちましょう。唾液には免疫物質が含まれており、よく噛んで唾液を増やして免疫力を高め、皆でコロナに打ち勝ちましょう〜!!

## N様ファーム

障害の方が65歳になり、介護保険に移行して今まで作業所に行っておられた方が、デイサービスに変わり、余暇時間に何か出来ないかと考えました。何かをやり遂げる達成感や、育むという大切さを経験して欲しいと思い野菜作りを始めることにしました。もちろんヘルパーは畑作業を手伝うことはできませんが、水やり、雑草の手入れ、収穫等の声掛けをしています。最初は、いろんな失敗もありましたが、今ではたくさんの野菜を育てる事で、余暇時間の過ごし方や自分で作った野菜を食べる喜び、ひいては食費の節約にも繋がる事例になりました。

ブロッコリー・インゲン・トマト・ピーマン・きゅうり・サツマイモ等々が元気に育っています

