



ル・グランレポート

Vol.111 令和元年9月1日発行

夏の暑さ未だ収まらず、ジリジリと焼けるような日が続いています。9月といえば秋の始まりというイメージがありますが、秋らしくなってくるのは9月中旬から下旬頃です。その頃には暑さも大分収まり、過ごしやすくなっているといいですね。

秋になると美味しい食べ物がたくさん出てきますね。野菜や果物、魚など数えればキリがありません。夏の間暑くて食欲が減っていた分、涼しくなると基礎代謝力がアップし、エネルギーの燃焼も多くなると言われています。また、それに加え汗をかく量が減ることも食欲が増す理由のひとつだそうです。

美味しいものがたくさんある秋。つつい食べ過ぎてしまいますが、この時期にしか食べられないものは是非とも食べたいですね。

夏バテは秋にも出ると言いますから、くれぐれもご自愛くださいませ。

納涼祭

午前中は室内ゲームと、外での食事を楽しみました。午後は浴衣を着て盆踊りや、職員によるシャガリや三島サンバの披露をしました。



ミニうちわ作り

丸く切った台紙にシールを貼り、オリジナルのうちわを作りました。「これかわいいね」「もうちょっと貼ろうかな」と楽しそうに作られていました。



花火

夏といえば花火ということで、夜に花火を行いました。楽しい時間を過ごしました。



フラッペカフェ

いちご、メロン、レモンの3種類に、練乳や果物を乗せました。かき氷は暑い日にぴったりでした。



9月のレクリエーション

お月見カフェ
秋の散策
敬老会
ぶどう狩り



8月の特別食



群馬県
ご当地メニュー
高崎鶏めし
子供洋食
こしね汁
フルーツ

9月20日は「空の日」です。あまり聞き慣れない記念日ではありますが、その起源は意外と長く、昭和15年に制定された「航空日」が起源と言われています。平成4年に「空の日」と改称され、また9月20日から30日は「空の旬間」とされています。空の旬間には空港で大規模なイベントが行われるそうです。

