

い・る・グランレポート

Vol.182 令和 7年 9月 1日発行

秋暑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

9月は寒暖差や気圧変化が大きく、身体が対応しきれないことで疲れを感じやすい時期です。夏に蓄積された疲労感で乱されてしまった自律神経の影響を受けていることもあります。秋バテには、食養生がおすすめです。ポイントは”旬を頂く”こと。

まずはさつま芋です。漢方でも胃腸を整え身体を元気にする働きがあると考えられていて、疲労回復にとってもおすすめです。胃に負担を感じる時はポタージュにすると良いそうです。そしてかぶ。かぶは身体に潤いを与える働きや咳を止める働きがあると考えられています。生でサラダや浅漬けにしたり、蒸し料理にするなど火を入れすぎないのがポイントです。

残暑なお厳しき折、ご自愛くださいませ。

納涼祭

納涼祭を行いました！今年も職員が昼食をふるまいました。焼きそばにたこ焼き、チョコバナナなどお祭りらしいメニューをたくさん用意しました。職員のダンスも午後のゲーム也大盛り上がりでした。



ル・グランのSNSではレクリエーションの詳細な様子をお届けしています。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



ブログ



Instagram

WEBページから面会の予約をできるようになりました。右のQRコードを読み込んで予約いただけます。



面会予約

夏のデザートづく

夏らしいゼリーを作り、最後の仕上げを皆様に手伝っていただきました！カラフルで見た目が楽しく、手作りの傘もすごくかわいいと好評でした。



そうめん

職員の畑でとれた野菜と一緒にそうめんを召し上がっていただきました！オクラとキュウリ、ナス、たまご、ハムでカラフルに仕上がりました。とても好評でおかわりされる方が多かったです。



花火大会

外に出て花火をしました！「子供のころを思い出すねえ」と手持ち花火を楽しそうに眺めていました。置き花火はかなりの迫力です。きれいな花火を前に笑い声や歓声が飛び交っていました。



～9月レク予定～

- ・敬老会
- ・秋の散策
- ・お彼岸おはぎ
- ・ぶどう狩り

・秋の味覚



～特別食～

- ・うなぎのちらし寿司
- ・煮合わせ
- ・フルーツ
- ・清汁



現在、面会制限を一部解除させていただいております。9月も引き続き継続させていただく運びとなりました。面会の際には、Web予約もしくは電話予約にて事前予約をしていただきますようご協力お願いいたします。