



# HOME

ここには元気があります。  
笑顔があります。  
優しさもあります。  
そして、ちょっぴりユーモアもあります。  
それが私たちの「HOME」です。

高齢者介護施設 宝夢  
高根沢町宝積寺 2424-18  
TEL:028-666-5666  
http://houm.jp



平成 30 年 8 月号

「暑いですね。」がすっかり挨拶の言葉となってしまった 7 月。記録的な早い梅雨明けとなり、毎日がうだるような暑さ。ニュースでも命に危険がある暑さと言われるほど。

さすがの宝夢でも、屋外でのラジオ体操やレクリエーションは控えて、室内でできることを楽しんでます。水分補給もこまめに行い、熱中症にならずに元気に猛暑日を過ごしています。

8 月 1 4 日にはキャンドルナイトを開催します。故人やご先祖様への感謝をこめて、利用者様が作成した灯籠と約 200 本のろうそくを灯します。ろうそくのゆらぐ灯りの中、音楽とお食事を楽しむことができます。いつもとは違う幻想的なお盆を宝夢でぜひお過ごしください。



土用干しの梅干し  
早く白いご飯にのせて  
食べたいね!

## 8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 釜の蓋 (ホ)	2	3	4
5	6 華道部 15:30	7	8 トックセラビ (ホ)	9	10	11 町政 60 周年たかねざわ フェスティバル 宇都宮花火大会
12	13	14 Candle Night	15	16	17	18
19	20	21 避難訓練	22 GH 外食 ツアー (ホ)	23	24	25
26	27	28 ヨガ教室	29 移動ラーメン (ホ)	30	31	

(ホ)・・・ボランティアさん来所

※部活動は一般の方も参加できます。ご希望の方は宝夢まで。お問い合わせもお気軽に。  
※スケジュールは予定であり、変更の可能性があります。これから予定が決まる行事もあります。

## あついっ! 真夏の7月の宝夢

まずは  
運動!

暑いからこそ、しっかり動いて体力 UP↑ 食欲 UP↑ 睡眠力 UP↑ と夏に負けない体を作ります。



風船パレーに  
大盛り上がり



気温と相談して  
庭を散歩

次は  
腹ごしらえ

夏バテ予防はよく食べて、よく寝ること、と言われています。食欲が減退するような暑い毎日ですが、季節ならではのメニューで食欲が UP するようにしています。熱中症対策に水分をよりしっかり補給できるように、見た目にも涼しい特製手作りゼリーのおやつで元気に過ごしています。



箸でしっかり  
流しきうめん



土用丑の日  
ひつまぶし



大きなスイカを  
切り分けます



打ち立てきばに  
舌鼓

小さな  
喜びを  
たくさん

七夕の準備に忙しくしていた月初ですが、その後もトックセラビや野菜の収穫、幼稚園児の来所、梅干しの土用干し、秋に仕込んだ味噌の手入れなど楽しんで過ごしています。



願いを込めながら  
七夕の飾りつけ



宝夢の人気者  
aibo の「あいこ」

ちよつと  
足を  
延ばして

あまりの暑さで積極的なお出掛けは控え気味ですが、それでも涼を求めてちよつと足を延ばして出かけたり、幼稚園児のパワーをもらったりと夏ならではの楽しみをしています。



涼を求めて  
鹿沼の大芦川



幼稚園夏祭りに  
お邪魔してきました