

9 月に入りましたが、まだまだ残暑の厳しい天気が続いていますね。熱中症対策に気をつけながら残りの暑さを潜り抜けましょう！今年の秋もいろいろな楽しみを見つけられるといいですね！

## ファーム☆キッチン

デイケアファームでは、8 月もたくさんの野菜が収穫されました！

きゅうり・トマト・ナス・ピーマン・大根・大根の葉などの野菜を使って、サラダ、味噌汁、天ぷら、炒め物に煮物など、全 8 回の調理を行いました！同じ食材でも毎回違う調理レシピで、参加された利用者からも好評でした！

## 調理クラブ&食ラボ

8 月の調理クラブは、「ゴーヤチャンプルー」と「ピリ辛豆乳きうめん」でした！！暑い夏にぴったりの夏バテ対策メニューを調理しました！

食ラボでは「トマトのインドウブ」を調理しました！トマトの酸味と韓国料理ならではのピリ辛スープをベースに野菜たっぷりの具だくさん料理！内側からじんわりと温まる一品でした！

## 健康教室&ライフスキル講座

今月の健康教室は「不調時の外来への相談方法」についてでした！精神科認定看護師からの分かりやすい説明に参加者からも具体的な質問もあり、実生活で活用できる有益な時間となりました。

また、ライフスキル講座は「入浴と整髪について」の講義でした。デイケア看護師から人形を使っての説明などもあり、質問も多数あげられ大変好評でした！

## イベント

イベントでは、毎年恒例の映画鑑賞会でした！デイケアの大部屋にスクリーンと、普段カラオケで使っているスピーカー設置して、とっても有名でどんな世代でも楽しめる、あの「天使にラブソングを」を上映しました🎬

カラフルな炭酸ジュースと駄菓子とパイナップルを片手に涼みながら充実した映画時間を楽しみました。

お問い合わせ先：Tel 024-952-6411 (代)

## 9 月の予定

9 月 8 日 (金) 午前：調理クラブ

9 月 11 日 (月) 午前：イベント

9 月 22 日 (金) 午前：ライフスキル講座 9 月 25 日 (月) 午前：健康教室

9 月 26 日 (月) 午後：調理クラブ