

メダカすくい



やっと  
すくえたわ!

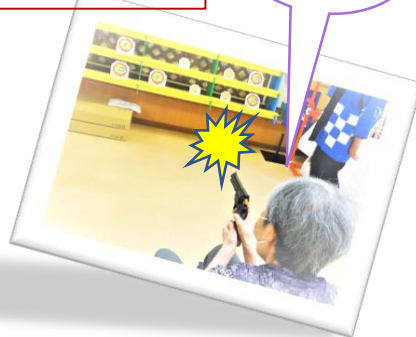
明治の終わりの尋常小学唱歌「村祭(むらまつり)」。  
太鼓や笛のおはやしが、  
生きいきと楽しげに表現され、  
奏者、集まる村人みんなの  
浮き立つような非日常感まで、  
あざやかに伝わってきます。  
この、印象的な擬音語を含む  
歌詞、実は作者不詳だそう。  
不詳のまま、今日まで  
愛唱されてきたんですね。

# ドンドンヒャララドンヒャララ



昔から  
大得意なの!

射的(しゃてき)



明治・大正・昭和の詩人「葛原<sup>くずはら</sup>しげるの作品  
である」説が、近年有力となっております。  
彼の代表作は「夕日」「とんび」など。  
♪ぎんぎんぎらぎら...  
♪ピンヨローピンヨロー...  
それぞれ有名な童謡になっていきますね。  
生きいきと印象的に、巧みに  
擬音・擬態語の反復を用いる感性。  
彼のほか誰が「村祭」を書き得たでしょうか。  
これが、「葛原作品」説の根拠です。  
そう言えば昨年、  
「生きいき楽しげな印象の人は  
ボノールデイに通っている」説  
が、ご近所で有力だとか♪

8/24・25の午後のひととき、  
夏祭りレクをお楽しみ頂きました。

端まで歩き、  
車いすに座る。  
を1~3セット。  
ひと足ごとに  
言葉がけ。



行事レクの日も「ハピ」は欠かしません



ストレッチで  
筋肉がほぐれ、  
会話で気持ちも  
ほぐれます。

おやつみたらし団子



令和五年八月二十四日 昼 お祭り献立

すいか

唐揚げ

豚汁

明石焼き風

焼きそば



## 「残暑でも運動習慣」のおはなし

残暑きびしく、できれば動きたくない？

その気持ち、良〜っくわかる！わかるんですが・・・。以下をお読みください！

ご存じ **悪玉コレステロール** の増加などで起こってしまう **動脈硬化** を予防するために **重要な働きをするのが、『筋肉』** だと言われています。

筋肉があると、体を動かす際、エネルギー源である血糖等を消費するので **悪玉コレステロール** の減少が期待できるんです。

通所ボヌールの快適な環境下で、**運動習慣** を続ければ、適度な筋肉量を維持することが可能、その筋肉を使って運動すれば動脈硬化の予防になる。

というわけです。「**快適な環境で安全に**」**運動** したくなかった・・・でしょ?!

## 「残暑でも栄養バランス」のおはなし

残暑をのりきるには **栄養バランス** が大事！

でも、疾患に配慮した食事作りって **すご〜くたいへん**・・・。そこで!!

ご家族様向け **栄養相談** を受け付けております

- 今の食事で大丈夫？
- 減塩食っておいしくない？
- 悪玉コレステロールを減らすには？
- カロリー計算が煩わしい。何か方法は？

等々。ボヌールの**管理栄養士**が個別にご相談を承ります。

TELにてお申込み  
下さい

平日で**日程調整**  
させていただきます

管理栄養士(小川)より **確定日時**  
をTELにてご連絡致します

予約受付 048-661-8223 (平日10時~17時)