

# みずばしよう

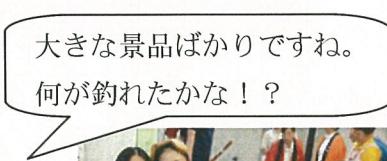


9月号 (No. 36)



つくばみらい市福岡盆踊り保存会の方々に今年も来て頂きました♪和太鼓の迫力に毎年圧巻です！

有料老人ホーム「らいふつくば花畠」では、八月四日（日）に当施設二大イベントの一つである「納涼祭」を開催致しました。今年の納涼祭も催し物が盛り沢山でした。当施設職員による催し物や、ご入居者様参加型の催し物、夕食には皆様の目の前で「焼きそば」や「お好み焼き」「フランクフルト」などを焼き召し上ががつて頂きました。皆様には、大変喜んで頂けました。



すいか割りに挑戦!  
なかなか割れなかつた  
ですね…。

当施設職員による「かき氷早食い競争」を行いました！！

早食い競争に負けた方は今日1日仮装で♪





## 【九月の予定】

十四日（土）→フラワー

アレンジメント

十五日（日）→敬老会

十九日（木）→お月見団子作り

※ 敬老会・昼食・敬老の日弁当

催し物  
・午後二時半～  
筑波山名物

「ガマの油売り口上」  
※お呼びしております。



【有料老人ホーム らいふつくば花畠  
入居者状況】

9月10日現在、空室あり。



## 茄子 (なす)

【栄養課だより】

ナスの旬は七月～九月の夏野菜です。栄養面を見ると低たんぱく・低カロリーで栄養価はあまり高くありません。ナスに豊富に含まれているアントシアニンは、天然色素であるポリフェノールの一種で、赤じそやブルーベリーなどに多く含まれています。抗酸化作用とともに血栓が出来るのを防いだり、目の疲労を改善する効果があります。

夏野菜は、全般的に体を冷やす効果がありますがナスは特にその作用が強く認められています。昔から高血圧やのぼせ症にナスを食べるといいと言われたのはこの為です。また「秋ナスは嫁に食わすな」ということわざがある通り、妊婦などには食べ過ぎると体が冷える弊害となりますので、量は控えた方がよいでしょう。