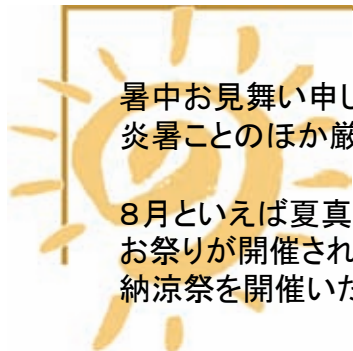




ル・グランレポート

Vol.50 平成26年8月1日発行



暑中お見舞い申し上げます。
炎暑ことのほか厳しい中、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

8月といえば夏真っ盛りというイメージですね。お祭りの時期でもあるため、各地で様々なお祭りが開催されています。ル・グランガーデン清水でも8月9日(土)10:00より施設にて納涼祭を開催いたしますので、是非ご参加くださいませ。

温度が高くなり蒸し暑いのが日本の夏です。暑くなってくるにつれ、疲労も蓄積されてきます。そんな体力を消耗しやすい夏には「昼寝」がお勧めとされています。昼寝には眠気を覚ますだけでなく、作業効率を上げたり、血圧を上げたりするという効果があります。しかし、ただ寝れば良いというのではなく、大切なのは同じ時刻に決まった時間昼寝をすること、だいたい20分程にすることです。姿勢も、ベッドで横たわるというのではなく、リビングのソファで背もたれにもたれながらウトウトするのがちょうど良い、とされています。

夏は精力的になりがちではありますが、しっかりとした休息を取ることも大切です。この暑さはまだしばらく続きそうです。皆様くれぐれもご自愛くださいませ。



仲見世七夕飾り見物

沼津仲見世商店街に飾られている七夕飾りを見に行きました！
大小さまざまな飾りに皆様惹きつけられていました。
大きな布短冊に願いを書き入れ・・・
カフェで一休憩されたりと楽しまれたようでした♪

こちらは施設に飾った笹です！皆様の願いがこもった短冊がたくさん飾られていました♪



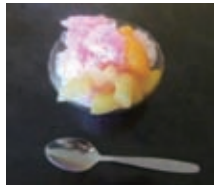
流しそうめん

ねぎやオクラを切るところからお手伝い頂きました！流れてくるそうめんに皆様真剣なご様子・・・
「楽しかった」「おいしかった」と笑顔が見られました♪



かき氷作り

いちご、メロン、レモンの3種類のシロップと、桃、みかん、パイナップルのフルーツを盛り付け、皆様それぞれ違うかき氷ができました！
「冷たくておいしいね」との声が聞こえました♪



8月のイベント

ねこまつり

納涼祭

狩野川ふれあいフェスタ

スイカ割り

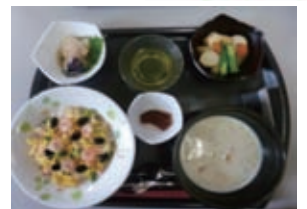
7月の行事食



七夕そうめん
キスと夏野菜の天麩羅
海苔つみれの含め煮
きゅうり酢味噌和え
七夕デザート



和歌山・奈良の郷土料理
こけら寿司 飛鳥汁
奈良のっぺ 奈良漬
湯葉のお浸し 茄子添え
梅デザート



お盆とは先祖の霊を供養する仏教行事です。一般的に8月13日から16日にかけて行われます。有名なのは、「精霊馬(しょうりょううま)」と呼ばれるキュウリとナスビに割り箸を刺し、馬と牛に見立てるといふものです。今では野菜で作らずとも、プラスチック製のものが売っていましたが、やはり野菜で作ったほうが味わい深いのではないのでしょうか。