

療養棟運動会

今年も2階、3階とフロアごとの運動会を開催。種目は赤と黄色チームに分かれて、物送り競争、大玉転がし、玉入れを行いました。それぞれのチームカラーのハチマキを巻いて、「エイエイオーっ！」と気合いを入れてスタート♪「行け〜っ!」「がんばれ〜っ!」と応援にも熱が入ります。その応援も力となってすべての競技が大接戦!!

今年はタイムで競う方法を取ったところ、例年以上に盛り上がりました。最後は毎年恒例の職員による綱引きです。筋肉痛になるとわかってはいても利用者様の声援もあり、いつの間にか力が入って全力で戦うことに…。言うまでもなく職員は皆、筋肉痛との戦いが待っていました。笑時にはタイムや点数で競うのも楽しいものですね。利用者様の笑い声がたくさん聞かれ、今回もとても素敵な時間を過ごすことが出来ました。

頑張ったで賞
GET!!



大きな大根がたくさん!

3月に植えた大根が大きく育ったので、利用者様と一緒に収穫しました! 根っこがしっかり張っていてひっぱるのが大変でしたが、立派な大根がたくさんとれました! みなさん達成感で素敵な笑顔! 入所の方には、大根に紐をつけて引っ張って抜いてもらい、久々の畑仕事にみなさん身乗り出して楽しめました。「たくあんにして食べたいね〜♪」「おろして食べたなら美味しそう!」なんて声も聞こえてきました。トマトやナスなどの夏野菜も育ってきているので、今後の収穫もお楽しみに♪

抜けたよ〜っ!



とっても
いいお顔♡

トワーム熊谷 栄養課便り



父の日メニュー

- ・赤飯
- ・刺身盛り
- ・絹揚げの煮物
- ・茶碗蒸し
- ・マンゴー缶

おやつは
「鮎菓子」でした☆



デイケアレク

おくらがなったよ!

5月下旬にプランターに植えた野菜たちがすくすくと育ってきました。まだ1ヶ月ほどしか経っていないのに、植物の成長は驚くほど早いですね〜っ! 先月号でおくらのなり方をご存じ?と投げかけてみましたが…どうですか、皆さん!! 写真のようにおくらには上に向かってなるんですよ〜っ! ほとんどの野菜は下に伸びていくじゃないですか。初めて知った時は衝撃を受けましたΣ(・ω・ノ)! また今回おくらについて色々調べていたら、なんとおくらのつぼみをてんぷらにしても美味しいという情報を得ました。実だけでなく、お花も美味しくいただけるなんて、おくらってすごいですね〜っ! これからもっと大きくなって食べごろを迎えたら、どんな風に調理しようか、今から楽しみな園芸委員たちです♪



施設長 矢島の独り言

今回は夏の星座の見つけ方と天の川銀河の中心にあるブラックホール「いて座A*」の話を書きます。恒星のバイエル符号は星座の略称(英3文字)の前に明るい順にギリシャ文字αβγ…で記します。さそり座(Scorpius)は、南を向いて地平線近くの赤い星アンタレス(αSco)を見つけます。そしてアンタレスを含むS字型と頭部の「へ」の字を見つけます。いて座(Sagittarius)はさそり座の後ろでアンタレスを狙って弓を引いています。ζ-τ-σ-φ-λ-μを結べば小さなひしやく南斗六星ができます。天頂から少し東に目をやれば天の川の中にはくちょう座(Cygnus)のデネブ(αCyg)が見つかります。こと座(Lyra)のペガ(αLyr)は天の川の西側に、わし座(Aquila)のアルタイル(αAql)は東側にあります。ペガは小さな平行四辺形を伴っており、アルタイルは直線に三つ星(βAql-αAql-γAql)が並んでいます。夏の大三角はデネブ、ペガ、アルタイルが作る二等辺三角形ですが、アルタイルをつまんで反対側に倒せば北極星にあたります。デネブをつまんで反対側に倒せばへびつかい座(Ophiuchus)のラス・アルハゲ(αOph)にあたります。そこを頂点に大きな五角形がへびつかい座です。夏の大三角とラス・アルハゲでできる菱形を織女のダイヤモンドと言います。下線を引いた4つの星は夏の一等星です。うしかい座のアルクトゥルスは春の一等星です。この5個が夏の宵空に見える一等星のすべてです。いて座とさそり座の間に銀河中心があります。ここには肉眼では見えない電波源(いて座A)があり、その中心にブラックホール「いて座A*」(Sgr A*)があります。2022年5月に発表された画像が右下のドーナツ型の橙色に輝くリングです。真ん中の黒い部分(ブラックホールシャドウ)がブラックホールで周囲のリングはブラックホールに落ち込むガスや星間物質のエネルギーで光っています。ブラックホールの重さは太陽の400万倍で、ドーナツ型の橙色のリングはおおよそ水星の軌道の大きさです。

