



日本全国  
駅弁の旅  
沖縄・宮城編



駅弁の旅 特急券  
西広島あかり苑 ⇄ 宮城県

お弁当 お品書き  
・はらこめし  
・さんまの塩焼き  
・筑前煮  
・菊花和え

日酒医療食品株式会社

駅弁の旅 特急券  
西広島あかり苑 ⇄ 沖縄県

お弁当 お品書き  
・ジュシー  
(沖縄風炊き込みご飯)  
・チャンプル  
・豚肉の味噌焼き  
・もずく

日酒医療食品株式会社



今回は、日本全国駅弁の旅9月・10月編をお送りします。

宮城、沖縄は広島と遠いせいか「行ったことがないからよくわからない。」と言われる方もおられましたが、「次はどこかね?」「また次の駅弁が楽しみじゃねえ。」との嬉しいご意見もありました。「家族に見せる」と切符を居室に持ち帰られる方もいらっしゃいました。

# あ い う べ

## 体操をご存知ですか?

『あいうべ体操』とは、福岡県でクリニックを開業する今井一彰医師が考案した様々な疾患に効果のある簡単な口腔体操です。とある福岡の小学校では、『あいうべ体操』を導入したことでインフルエンザの罹患率が急激に下がりました。今年もインフルエンザが猛威を振るう季節となって参りましたので、皆さんも予防の為に是非『あいうべ体操』を行ってみませんか?

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ  
あいうべ体操カード  
口と鼻は病気の入口

あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

### あいうべ体操で効果のあった症状等

- ・アレルギー性心疾患
- ・リウマチ、膠原病疾患
- ・消化器疾患
- ・精神的疾患

引用：みらいクリニック「あいうべ体操」カード  
<[http://mirai-iryuu.com/mc\\_aiube.html](http://mirai-iryuu.com/mc_aiube.html)>

# 敬老会

今年の敬老会は、よさこいの豪快な踊り（職員の飛び込み参加もあり！）から始まり、午後の部では、若いパワー炸裂エネルギッシュなヒップホップダンスと2人組アコースティックバンドのしっとり心地よいギター演奏とハッピーな歌が会場をにぎわせました。ボランティア演者様のおかげにより、入居者様にも、「今日はにぎやかだったね！」「良い日でした！」などのお言葉をいただきました。秋の雰囲気の中、子供たちの躍動する姿や、にぎやかな歌や踊りを楽しまれていた様子でした。



キッズダンス ワンセルフ



よさこい 雅月



アコースティックユニットいぐいま



福祉用具の展示即売会

