



花だより

軽費老人ホームA型
花の人の家

「花だより」46号
平成23年7月発行

6/20 日帰り旅行 草加煎餅 丸草一福

天気にも恵まれ程よい気候の中、皆様の大好物でもあるお煎餅を作っている、『草加煎餅 丸草一福』さんへ見学へ行くこととなりました。

まず初めに『道の駅 あんぎょう』に立ち寄り、大小様々な植木や花々を鑑賞しながら散策した後、『日本料理 木曾路』にてお鍋を中心とした美味しいお食事に舌鼓を打ち、いよいよメインのお煎餅へ。この『草加煎餅 丸草一福』さんは工場の見学を始め、実際に手焼き体験を行なうことができ、早速皆様体験されていました。

お煎餅が焼き上がる温度ともなればそれなりのもののはずですが、眼前にこんがりお煎餅を捉えた皆様からすれば、こんな暑さなど日向ぼっこのようなものと言わんばかりに？真剣に楽しませていました。

出来立てのお煎餅はカリカリのホカホカで、とっても良いお土産が出来たことと思います♪



「あんぎょう」外観



結構広いのね～



右も左も綺麗だわ♪



いただきま～す！



う～む美味しそう♪



もぐもぐ



右に見えますは～



ふむふむ



上手く焼けたかな？



6月、7月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます



小川 英雄 様 大正 15 年 6 月 4 日
塚本 栄 様 昭和 8 年 6 月 11 日
山本 ミチ 様 昭和 11 年 6 月 24 日
酒井 政男 様 昭和 11 年 6 月 24 日

泉田八千代 様 昭和 11 年 7 月 6 日
猿山恵美子 様 昭和 4 年 7 月 10 日
松野 幸子 様 大正 4 年 7 月 25 日

夏バテ予防

栄養士だより

梅雨に入り、湿気と気温の高い日が続きますが、みなさんの中にも「身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」「食欲不振」といった症状の方はいらっしゃるのでしょうか。いわゆる夏バテですね。夏バテにならないポイントに気をつけてこの夏を元気に乗り切りましょう。

① 食事は量より質を考えて摂りましょう

食欲がなくても1日3食胃に負担がかからない良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルをバランスよく少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう

② 冷たいものを摂りすぎないようにしましょう

身体を冷やしてしまうだけでなく消化能力の低下につながります



③ 新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、汗で流れ出た水分やミネラルを補給しましょう

④ ビタミンB1を忘れずに摂りましょう

B1が不足すると疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下してしまいます。うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています

⑤ リズムある無理のない日常生活を心がけましょう

十分な睡眠をとり、適度な運動をして体力づくりをはかります

⑥ クーラー病にご注意を！

外気と室温の差を5℃以内にしましょう



7月号の短歌・俳句紹介

つゆ時や 晴間も出たが 気も晴れて 緑あざやか あじさいの花
常夏の ハワイアンショウ 聞き惚れに ヤシの木あれば 本場見るよな (以上2首 星すみれ)
半月の 見え隠れする 雲早く あかねの空の 梅雨の夕暮れ
灯明りの 届ける庭に ネムの葉の 花を抱きて 静かに眠る (以上2首 堀越力ヨ様)



軽費老人ホームA型「花の人の家」
「花だより」編集委員会

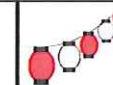
編集後記



〒350-1151
埼玉県川越市今福1641
TEL 049(245)1415
FAX 049(241)1283
社会福祉法人 育美会

花の人の家 e-Mail info@ikumikai.or.jp

社会福祉法人育美会 HP更新中！
URL www.ikumikai.jp



納涼祭のご案内 8月27日(土曜日)
16時～18時

ご家族の皆様、ご来園していただける際は、
施設までご連絡ください。

～ お待ちしております ～



これから夏本番！ 水分補給に心がけ、暑さと上手に
付き合って元気に乗り切りたいですね。

(担当：利根川)

5/13 3施設合同 春の野外食



もうすぐできるからね～♪



みんなでにぎやかに♪



美味しいかい？

お天気にも恵まれ、春の景色を楽しみながら、貴精保育園・むさしの保育園の園児と一緒に焼きそば、フランクフルト、海鮮野菜焼きなど美味しいメニューをみんなで賑やかに食べました。



はじめ～♪

6/25 ハワイアンショー



恒例のロコモコ ランチ



美しいフラダンサー☆



「パームアイランダーズ」



福原アロハクラブの皆様



最後は皆で踊りました



素敵でした～！！

今年もハワイアンバンド「パームアイランダーズ」とプロのフラダンサーに來園して頂き、楽しいひとときを過ごしました。

七夕



園児達と一緒に七夕飾りを作りました。鶴や輪飾りなどなど



短冊には「健康でいられますように・・・」等、それぞれの願いが込められています。



七夕集会では、尚美大学の学生さんが素敵な演奏をホールに響かせてくれました。

道の駅 あんぎょう



みんなでハイポーズ！

日本料理 木曽路



うま～～～～い！！



お鍋でございます

草加煎餅 丸草一福



お手本を見ながら



ドキドキ



真剣な眼差し



上手く出来た！