



花だより

軽費老人ホームA型
花の人の家

「花だより」47号
平成23年9月発行



納涼祭

がんばろう 日本



がんばろう 日本

今年の御神輿は
「がんばろう日本！」をテーマに
秋田の竿燈祭り、青森のねぶた祭
り、山形の花笠祭り、宮城の七夕
祭り、福島島のわらじ祭り、岩手の
さんさ踊りの太鼓と、東北六県が
それぞれ誇るお祭りをモチーフ
とし、復興への願いを形に現して
みました。

8月、9月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます



山本 知様	大正11年	8月18日
菊池 ヨシ様	昭和 5年	8月 5日
互井美代子様	昭和 2年	9月30日
小野トキコ様	大正 9年	9月 6日
岡村 一雄様	大正 9年	9月15日



看護師だより



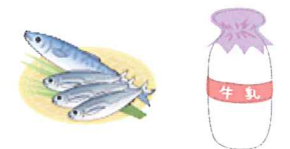
骨粗鬆症は、鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。骨粗鬆症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命を脅かす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から要介護状態になる人は少なくありません。

骨粗鬆症の予防には、「食事・運動・日光浴」が3原則です。骨粗鬆症は、骨の生活習慣病ともいわれ、生活習慣病が大きく関わる病気です。

食事・・・カルシウムの摂取。また、カルシウムが効果的に吸収されるためには、バランスのとれた食事とビタミンDも大切。

運動・・・ジョギング、ウォーキング。運動週間を身につけましょう。

日光浴・・・日光浴は、体内でビタミンDを合成する効果があります。



しかし、高齢になると、腸管からのカルシウム吸収が低下し、骨形成が十分に行なわれなくなることや、筋肉量が減少し、日常の運動量も少なくなることなどの、加齢に伴う防ぎきれない要因も骨粗鬆症に関係しています。そこで生活習慣を見直し、できるだけ、防ぐことの出来る危険因子を少なくしましょう。また、骨折につながる転倒を予防することも大切です。

転倒予防のために、まず、居室の中の環境を整えてはどうでしょう。床に本や洋服、布団など、つまづきそうなものは置かないようにする。電気コードは何かで覆う、カーペットなどの敷物につまづかないように留める。スーパーの袋、紙類を踏んで滑って転ぶということもあるようです。整理整頓が基本ですね。他にも、玄関、階段、洗面上、浴室…等、気をつけたい場所はたくさんあります。環境を整えると同時に、足腰のバランス能力を鍛える運動をしたり、目の疾患の治療や服薬している薬にも注意してみましょう。

＜俳句、短歌紹介＞

- ☆ 納涼の 幼も老も なごやかに 想い出一つ たそがれの宴 (堀越 カヨ作)
- ☆ 夏の夜に 窓辺に映る 花火かな 暑さ癒され 夜更けに眠る (星 すみれ作)
- ☆ 夕映えの 空に舞い飛ぶ 赤とんぼ (菊池 ヨシ作)



軽費老人ホームA型「花の人の家」
「花だより」編集委員会

〒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



10月の予定

運動会 10月1日(土) 9:00
※ 雨天時は延期
玉入れや綱引きなど、他にも楽しい
種目がたくさんあります。

野外食 10月14日(金)

これからの予定

12月 お餅つき会
クリスマス会・クリスマスディナー
1月 新年会



ちいきのちから

今年もまたこの夏休みを利用して、7月20日～8月31日の間に延べ131名にも及ぶ大勢のボランティアさんが来園され、様々な体験や活動をされていました。

『川越市立 福原中学校』様、『川越市 社会福祉協議会』様、『川越市 教育委員会』様、今年もまたありがとうございました。そして自発的に様々なことにチャレンジされたボランティアの皆様、本当にお疲れ様でした！



カーペットの
ゴミ取り
ペタペタ。



入居者&園児の皆さんと
一緒に朝のラジオ体操♪



納涼祭で使うお神輿の
飾りを、入居者と一緒に
作っています♪



さて、どちらの杖の突きかたが
正しいでしょう・・・？



ピッカピカにスプーンを
磨いてくれました♪

大正琴教室に参加！
初めての大正琴に
チャレンジ♪



さて、どちらの杖の突きかたが
(以下略)

ホールでも一緒にラジオ体操♪

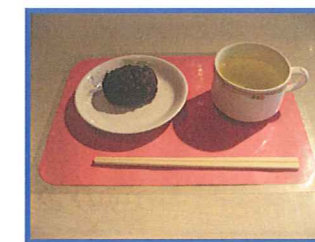
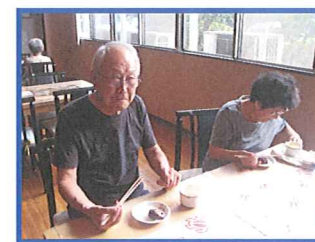


お盆供養を行いました。



8月9日、西光寺御住職に來園いただきご先祖様の霊、昨年から今年に亡くなられた方の供養をおこないました。読経・お焼香終了後、御住職より「生きとし生けるものはみんな守られている」との説法があり皆様うなずかれていました。

午後にはあの方、この方を偲びおはぎをいただきました。



敬老会



敬老会のお祝いをしました

園児の元気な歌や民謡コンサートを行ない、今年も賑やかな敬老会になりました。
現在、入居している入居者の方の最高齢は96歳です。
いつまでも元気で若々しい皆さんでいてください。

喜寿・古希おめでとうございます



美味しいお食事



園児達の元気いっぱいの歌



民謡コンサート

お絵かきクラブ & 園児



園児と一緒に団扇に絵を描きました。個性あふれる作品です

