



花だより

軽費老人ホームA型
花の人の家

「花だより」48号
平成23年11月発行



まずは準備運動！



パン食い？いえいえ
お菓子食い競争です♪



赤・白 玉入れ 乱れ飛び！



運動会

オー

つな



エス！



ボールリレー。アンカーの
シュートは入るのか？

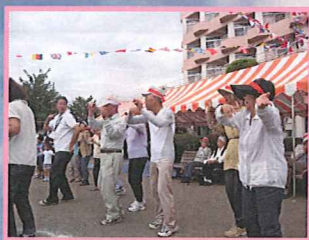
ひき



借り物競争！何が出るかな…♪



「髪の長い人」
借りました～！



スタッフ対抗コスプレリレーです。
因みに奥から変態・変態・自衛隊です。

最後はみんなでバハマ・ママ～♪

運動会 (10/1)

今年も晴れやかな空の下、貴精保育園・花の人の家合同での運動会が行なわれました。朝から皆さん気合充分！園児と共に赤組・白組に分かれ、玉入れに借り物競争、綱引きにボールリレーと、皆さんとても張り切って活躍されていました♪
因みに例年の『パン食い』競争ですが、今年は『小江戸食い競争』と形を変え、川越が誇る『菓子屋横丁』に並ぶお菓子を揃えてみました！皆さん頑張ってゲットしていましたよ♪

10月、11月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます

- ☆ 井岡 左右一様 昭和 7年10月 2日
- ☆ 鈴木 コト様 昭和11年10月 5日
- ☆ 内田 緑様 昭和14年10月11日
- ☆ 田中 幸子様 昭和 9年10月 5日
- ☆ 柳瀬 タケ様 大正 6年11月22日
- ☆ 平田 雪江様 昭和 4年11月23日
- ☆ 鈴木 千代様 大正11年11月16日

栄養士だより



～冷えは万病のもと～



すっかり秋めき、朝晩は冷え込む日が多くなりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？この時期になると冷えが気になる方はいらっしゃるいませんか？私もその一人ですが...(^_^:)

お店に並んでいるさまざまな冷え対策グッズを使うのもとても有効的だと思いますが、私がおすすめするのは中から温めて冷えを解消する方法です。からだを中から温めてくれる食べ物には代表的なもので「生姜」があります。生姜湯や生姜飴などもよく目にするようになりました。その他にも「にんにく」「玉ねぎ」「ねぎ」「ニラ」などの香味野菜や、「人参」「大根」「かぶ」「ごぼう」などの根菜はからだを温めると言われています。また抹消血管を広げ血行をよくする働きのあるビタミンEを多く含む「南瓜」や「落花生」「アーモンド」なども有効です。新陳代謝を促すカプサイシンが多く含まれる「唐辛子」も良いでしょう。この時期はスープやお鍋、煮物など温かい料理でいただくのが効果的です。そもそも冷えは熱を作り出す筋肉量の低下による熱産生不足と、体温調節機能の乱れが原因と考えられます。体温調節機能は自立神経と大きく関わっている為、バランスを崩し、頭痛やめまい、イライラ、のぼせ、腰痛、疲労感など様々な症状が出やすくなります。

昔から言われているように『冷えは万病のもと』なのです。体を温める食生活と、適度な運動を日常生活の中に取り入れながら交感神経が緊張した状態を緩めるお気に入りのリラックス法（ちなみに私はハーブを庭に育てていて、それを料理に使ったり、飲んだり、ドライフラワーにしてお部屋に飾ったりしています^^）を見つけて体も心も温かい生活を送っていただければと思います。

<俳句、短歌紹介>

秋晴れに がんばる姿 運動会 園児メダルに 感動涙 (星 すみれ作)
 茜雲 山並遠く うつしおる 秋の日輪 静かにしづむ (堀越 カヨ作)
 夕光は 長きに庭に とどまりて 児等の遊びの 茜にそまり (堀越 カヨ作)
 花だより もう秋のうた かえでもえ (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



12月の予定



- ☆ 2日・・・餅つき会
- ☆ 22日・・・クリスマス会ディナー

今年も残すところあとわずかとなりました。
皆様お元気にお過ごしでなによりです。
来年も良い年でありますように・・・。

(担当 大西)

ちいきのちから



ワックスがけ！！

11月8日より、昨年も来園された川越市立初雁高校たかしな分校の皆さんによるワックスがけが行われています。プロ顔負けの丁寧な作業で、とても綺麗になっていきます。作業の後は、ささやかではありますが、お礼を兼ねてのお食事です。「うまいっ！」「おいしーっ！」という声が飛び交っていました。



開始前の打ち合わせです



ワックスを機械に注入



よいしょこらせ！



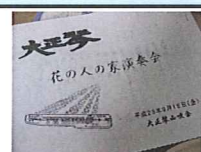
終了しました！



鏡のような床！



うまいっ！



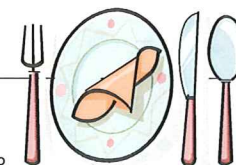
山吹会の皆様 来園



9月16日、「山吹会」様による、大正琴コンサートが行なわれました。「小さい秋」「ふるさと」などの季節の曲から、「籠の鳥」などの懐かしい曲、勇気がわいて心にしみる「上を向いて歩こう」といった名曲も演奏していただきました。大正琴の音色に合わせ、皆さんの歌声もとても素敵でした。



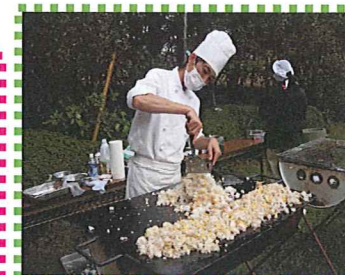
3施設合同野外食



メニュー

- ・チャーハン
- ・鶏の炭火焼き
- ・芋煮汁
- ・ミカン

爽やかな日差しの中、園児達と一緒に昼食を食べました。食事前に玉入れでお腹を減らし、お食事へ♪運動した後のお食事は、園児の「おかわり〜!!」の声があちらこちらから聞こえ、賑やかなお食事となりました。



いもほり



10月26日に保育園の年長さんたちと近くの農園に芋掘りに行ってきました！近くと言っても徒歩で30分はあろうか…という道のりを入居者の皆さんも園児たちも頑張って歩きました。

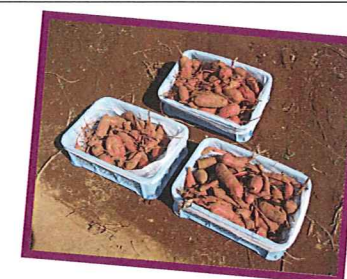


入居者の皆さんは長靴に軍手でやる気満々！！両手で掘ったり、スコップで豪快に掘ったり、園児たちは小さいシャベルで頑張って掘っていました。

みんなが頑張ったおかげで、大小様々なさつまいもがカゴいっぱいに取りました。

芋掘りの後の楽しみと言えば、『焼き芋』ですねえ〜♪

11月2日に焼き芋をして、みんなでおやつの時間に美味しく頂きました！！



新職員紹介



<ご挨拶>

こんにちは！
ケアワーカーの鎌田京子です。入居者の皆様が、心身共に元気で楽しく、日々を過ごされます様、両親を思う気持ちで、又、勉強して頑張りますので、皆様よろしくお願ひ致します。



<ご挨拶>

6月より花の人の家でお世話になっています佐々木駿介です。分からない事もまだまだ多いですが、入居者の皆様が快適に過ごせるよう努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。