



花だより

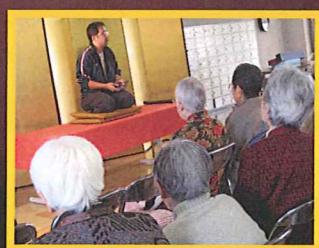
軽費老人ホームA型
花の人の家

「花だより」50号
平成24年1月発行

あけまして

おめでとう

ございます



お食事も豪華ですぞ～

新春かくし芸大会！



「山の音楽会」さんもかけつけてくれました♪

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
本年も職員一同、皆様にご満足頂けるサービスに努めて参りますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。
昨年は未曾有の大震災を始めとし、日本の内外で本当に様々なことがありました。
今もその傷跡は随所に残りますが、皆それぞれで支えあいの心を持ち、穏やかな本年となりますよう心より願っております。

12月、1月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます！

☆ 高橋八重子 さま 昭和10年12月13日	☆ 関口 八郎 さま 昭和08年01月12日
☆ 宮澤 信子 さま 大正15年12月17日	☆ 大垣 吉男 さま 大正13年01月14日
☆ 堀越 カヨ さま 大正09年12月19日	☆ 平田 浅子 さま 大正04年01月18日
☆ 澤瀉富美枝 さま 昭和03年12月18日	☆ 中野 絹子 さま 昭和10年01月29日
☆ 伴苗 七郎 さま 昭和04年01月01日	☆ 齋脇 辰男 さま 昭和03年01月07日



看護師だより「笑い と 健康」



笑顔は、人を癒し、心を暖かくし、相互のコミュニケーションも円滑にしますよね。その笑いは健康面にも良い影響を与えることがいろいろな研究で明らかになってきています、そのいくつかを紹介したいと思います。

- ・ **笑い**は免疫力を高める・・・年齢と共に低下するといわれる免疫機能。笑いによって、ナチュラルキラー細胞（リンパ球の中にあつてガン細胞を直接攻撃する細胞）が活性化します。
- ・ **笑い**は痛みを抑える・・・気分が高揚する作用があるといわれる「エンドルフィン」が増え、痛みを和らげます。
- ・ **笑い**で脳の働きが活性化・・・笑うと脳波にアルファ波が多く現れ、集中力、記憶力が高い状態が保たれます。また、脳の記憶と関係が深い、「海馬」の血流が増加して認知症予防にもなります。
- ・ **笑い**は血行を促進する・・・笑いは腹式呼吸を促します。通常の胸式呼吸に比べ、1回の呼吸量が増加し、老廃物を身体の外に多く出し、体内の血行を促進します。
- ・ **笑い**で自律神経が活発・・・腹式呼吸は副交感神経の働きを助けて自律神経を整える効果があります。副交感神経が優位な状態が続くとストレスが解消されリラックスできます。

その他にも、内臓の働きを高めたり、肩こり、首こりを防いだり、血圧も下げたり…等々。
笑うことによって、身体が活性化され、免疫力がアップすることがわかってきています。
今年も一年、皆さんで大いに **笑って** ◯(*^▽^*)◯♪ 過ごしていただきたいと思います。



＜俳句、短歌紹介＞

- ☆ 辰年や 新年迎え 気をしめて 良い年願う 楽しく過す (星 すみれ作)
- ☆ 初春の 花咲く家の 寿の 春夏秋冬 善きに願いを (堀越 カヨ作)
- ☆ 新しき 年のはじめの ちぎれ雲 辰雲くわえ 空登りゆく (堀越 カヨ作)
- ☆ 花の家 良き年むかえて さちの顔 (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

☆ ～ 2・3月の予定 ～ ☆

- 2/3 保育園合同節分豆まき
- 2/19 演芸『あすなろ会』様来演
- 3/2 ひな祭り会
- 3/5 ふれあいミニコンサート



編集後記

新年一発目ということで、今までよりも更に煌びやかなものを目指しました。広報誌として果たして見やすいのかという疑問が残る点はまあまあおさまして、新年の賑やかな様子が少しでも伝われば幸いです。
本年も元気で賑やかな『花の人の家』を目指していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します♪ (加藤)

〒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絶賛更新中！
URL www.ikumikai.jp

ちいきのちから

餅つき大会！



よいしょお！



もひとつよいしょお！



おまけによいしょお！



寒かったんですよ！
思わず炭火起こしちゃいました



こねまーす！



おー、やってるな～



いただきまーす！おいしいですよ～「でん舎」さんによる公演です～

12月2日、毎年恒例の「餅つき大会」が行われました。当日はあいにくの雨で、気温もぐっと下がり、餅つき会場では炭火で暖を取る程でしたが、無事に搗き上がりしました。搗きあがったお餅は、あんこ・きな粉・納豆からみ餅に変わり、お昼のお弁当としておいしくいただきました。午後は和太鼓演奏の「でん舎」さんによる公演があり、お一人で和太鼓を叩きながら歌を披露されたり、獅子舞を演じてくださったりと、多様な公演には目を見張るものがありました。来年は、晴天であることを祈ります。

クリスマス会



12月22日のクリスマス会では、福原中学校の吹奏楽部の皆さんが来園しクリスマスコンサート♪を行ってくれました。素晴らしい演奏と、一生懸命な姿を見せていただけて、楽しいひと時を過ごせました。また、ビンゴ大会にも入居者の方々と一緒に参加してもらい、笑顔がたくさん。クリスマス会になりました。



クリスマスディナー

クリスマスディナー

- ・手まり寿司
- ・牛肉の和風ステーキ
- ・マグロのポン酢ジュレ
- ・和風ガランティーノ
- ・香の物 ・胡麻豆腐
- ・茶碗蒸し雲丹あんかけ
- ・蛤の潮汁
- ・ケーキバイキング
- ・飲み物



クリスマス会の後は豪華メニューのディナーです。ケーキバイキングでは、4種類のスイーツに目がキラキラ☆甘い物は別腹ですね～とても美味しいお食事でした♪

パイオニアDVD寄贈



今年も『パイオニア労働組合』の方々が来られ、『綾小路きみまろ・爆笑！エキサイトライブビデオ4巻』と『山桜』の2本を寄贈してくださいました。その場に居合わせDVDの説明を聞いた入居者からは「おお～！」との声が（笑）。やはり皆さん、きみまろと時代劇はお好きなんですね♪