



「花だより」 60号
平成25年11月発行



エイエイオー！！



園児と玉入れ



「おもてなし」とは・・・
⇒ おせんべい、飴などをご用意し
皆様を
「お・も・て・な・し」



↑
懷中電灯

閉会宣言

11月・12月生まれの皆様☆お誕生日おめでとうございます!!

室橋 督 様 (11月1日)
柳瀬 タケ 様 (11月22日)
平田 雪江 様 (11月23日)

宮沢 信子 様 (12月17日生)
澤瀉 富美枝 様 (12月18日生)
堀越 カヨ 様 (12月19日生)



★ 栄養士だより ★

みなさんこんにちは！すっかり日も短くなり、街の木々もだんだんと色づいてきました。そんな街並みを眺めながら歩いてみたら楽しそうですね。今回はまた注目を集めているウォーキングについてお話ししたいと思います。

ウォーキングは、継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動です。有酸素運動は継続時間が長くなるほど脂肪を燃焼してくれるので、肥満解消や血圧、血糖値の改善に効果があると言われています。さらに運動することにより心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防なども見込まれるそうです。また、他の運動に比べ膝や腰への負担が少なく、身ひとつで気軽に始められるのも魅力のひとつです。

簡単に始められる分また次の日から…と思ってしまいがちですが、まずはちょっとそこまで、から始めてみてはいかがでしょうか。住み慣れた街でも少しずつ距離をのばしてみたり、道を変えてみたりすると新しい発見があるかもしれません(^^)



< 俳句 短歌紹介 >

- ☆ 錦秋の うつろいやすし大自然 心に恵み 四季折り折りに (堀越 カヨ作)
- ☆ 小春日の 児等と頂く野外食 口元やさし 箸を遊ばせ (堀越 カヨ作)
- ☆ 秋深し 実りも多く紅葉に 晴れ間を見ては 行楽支度 (星 すみれ作)
- ☆ 運動会 親子で走る ほほ笑みに 優勝メダルに 見る応援に (星 すみれ作)
- ☆ 花の家 今日もしあわせ 日々かんしゃ (菊池 ヨシ作)
- ☆ 雪の富士 よりも高しや 明けの月 (忍 孝美作)



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絶賛更新中！
URL www.ikumikai.jp

☆ 12月・1月の予定 ☆

12月2日 年賀状販売
20日 クリスマス会
25日 クリスマスディナー
1月 10日 合同新年会

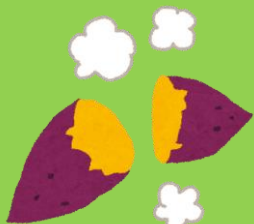
今年も残すところ、あとわずかなりました。

来年もいい年でありますように☆

(西)



～秋の野外食～



今回の野外食は入居者、保育園園児が芋ほりで掘ったイモを芋煮汁、おやつに使いました！
おやつ用のイモは入居者、園児でホイルに包みました。
前回同様おにぎりも協力して握りました！天気にも恵まれ大満足の野外食でした！！

カラオケ愛唱会の皆様来園！



☆熱唱！『麦畑』



☆入居者の皆様也大拍手



☆衣装も気合が入っています！



☆花の家の代表で熱唱



☆最後は会場の皆さんで歌いましょう！

11月12日「カラオケ愛唱会」の皆様が来園され、日頃鍛えられた喉を御披露されました。あまりの熱唱に参加された入居者の方の中には涙ぐまれる人もいらっしゃるほど。来年もまたお待ちしております。

たかしな分校 WAX かけ



今年も11月6日より、川越市立初雁高校たかしな分校のみなさんがワックスかけに来てくれました。
丁寧な作業でとても綺麗になりました！床は鏡のようにピカピカに！
廊下だけでなく階段までとてもきれいに！入居者の皆さんもすごくきれいになった！！と大満足！
たかしな分校のみなさん本当にありがとうございました！！

新任職員の紹介



渡邊 幸子



御縁があって 10 月よりお世話になっております。皆様と穏やかに楽しい時間を過ごせればと思います。お願いします



筑波 肇



はじめまして、10 月 28 日に栄養課に入職しました筑波です。私自身まだまだ不慣れな所もあり毎日が試行錯誤の状態ですが着実に一歩ずつ焦らず取り組みたいと思います。宜しくお願いいたします。