



花だより

軽費老人ホームA型
「花の人の家」

「花だより」 66 号
平成 26 年 11 月発行

秋の野外食



最高の笑顔！



炭火で焼いた「焼き鳥丼」



外で食べると
おいしーいね



**10月30日（木）もうずっと恒例の
秋の野外食が晴天の下行なわれました。
メニューは「焼き鳥丼」！炭火で焼いた
鶏肉を園児といっしょにほおぼりました**

11月・12月生まれの皆様☆お誕生日おめでとうございます!!

平田 雪江様(11月23日)



堀越 カヨ様(12月19日)

宮澤 信子様(12月17日)

澤潟 富美枝様(12月18日)

込山 秋子様(12月4日)



★栄養だより ～カラダをあたためる～

冷えが慢性的に続くと心身共に不調を引き起こすことがあります。運動不足だったり、極端に偏食だったり原因はいろいろありますが、今回はカラダを温める食べ物、逆に冷やしてしまう食べ物をご紹介しますと思います☆

☆カラダを温める食べ物☆

- ・南瓜、にんじん、ごぼう、りんごなど、冬に収穫される野菜
- ・紅茶、ほうじ茶など、発酵された飲み物
- ・黒糖、玄米など、未精製のもの
- ・生姜、香辛料など、血行を促進させる作用のあるもの



☆カラダを冷やす食べ物☆

- ・レタス、トマト、きゅうりなど、夏に収穫される野菜
- ・マンゴー、レモン、パイナップルなど、南国育ちの果物
- ・コーヒー、緑茶など発酵していない飲み物
- ・白砂糖など、精製されたもの



紅茶に生姜をいれたらあたたまりそうですね^^

これらの食材をバランスよく摂ることをオススメします。冬をホットにお過ごしください☆

＜短歌・俳句紹介＞

☆目覚めれば 光さしこむすき間より まく明けて見る上弦の月 (堀越 カヨ作)

☆晩秋の 陽やわらかき庭先に 空青くして雪虫の舞う (堀越 カヨ作)

☆雨上がり 朝日が昇る紅葉に 色あざやかに心も燃える (星 すみれ作)

☆紫陽花の 咲く道せいせいと 雨に傘 (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絶賛更新中!

URL www.ikumikai.jp

12・1月の予定

12月より訪問診療は第1, 3, 5週金曜日となり、ます。

18日 合同誕生会(貴精)

22日クリスマス会

25日クリスマスディナー

平成27年1月

9日合同新年会

年末に向け体調を崩さぬ様に気を付けましょう!



皆で準備体操です☆



「探してる人いたよ～」
探し物はなんですか？より



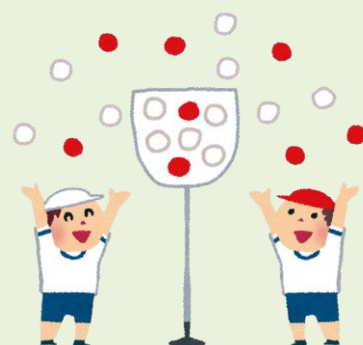
園児と玉入れ!!



最後は皆で♪
バハマママを踊ります♪



お昼ご飯はお弁当☆
おいしかったですね(^^)



カラオケ愛唱会



11月11日(火) カラオケ愛唱会の皆様が来園されました。
綺麗な衣装とプロ並みの歌唱力で、花の人の家の皆さんを楽しませて下さいました。
今年も飛び入り参加で、花の人の家の入居者も参加され、最後は、「北国の春」を
みんなで歌いお別れとなりました。



床も心もぴかぴか



今年も川越市立初雁高校たかしな分校の皆さまがワックスがけに来てくれました。丁寧な作業で廊下も床もぴかぴかに磨き上げてくれました。たかしな分校のみなさんどうもありがとうございました。

いっしょに芋ほり&おやつ焼いも

10月の晴れた水曜日、貴精保育園の園児と一緒に毎年お世話になっている山田農園さんへサツマイモ掘りへ行きました。今年もいっぱい収穫し、これまた園児と一緒にホイルに包んで焼きいもに。おやつとしてみんなで美味しくいただきました。

