

花だより

軽費老人ホームA型 「花の人の家」

夏季号(第69号) H27年8月発行

提灯に 照らされ映ゆる 初浴衣

納涼祭

8/22



入居者、園児、ご家族、そして地域の皆様のご理解とお支えにより、今年もまた『貴精保育園・花の人の家合同納涼祭』を無事に執り行なうことが出来ました。

前日までは天候も怪しく、天気予報とにらめっこの日々でしたが、いざ当日を迎えれば天気にも恵まれ、心地の良い気候の中での納涼祭となりました。

入居者・子どもたち・お客さんの賑やかな声、夕暮れと共に映え始める共に提灯の明かり、出店から漂う焼き鳥やお好み焼きを初めとした良い香り、盆踊りで流れる軽快な音頭や太鼓の音色と、お祭りの醍醐味がとても詰まった楽しいひと時でした♪

誕生者紹介 **一7月一** 猿山恵美子 さま(昭和 4年7月10日) 田幡 みつ さま(昭和 4年7月20日) 伊藤 ツマ さま(昭和 9年7月13日) 泉田八千代 さま(昭和11年7月 6日) 田中 陽樹 さま(昭和14年7月20日) 後藤 康子 さま(昭和19年7月12日) 水野 -8月-福井 えい さま(昭和 5年8月12日) 滋 さま(昭和10年8月 3日) 黒木 定子 さま(昭和10年8月20日) 本木 正 さま(昭和25年8月13日) 互井美代子 さま(昭和 2年9月30日) 昭 さま(昭和 9年9月29日) -9月-横田 利根川静江 さま(昭和12年9月22日) 清水 幸雄 さま(昭和20年9月24日)

お誕生日、おめでとうございます!!

看護師だより

猛暑が終わり過ごし易い秋がやってきます。季節の変わり目に疲れが溜まり易い、体調を崩しやすいという方が多いようです。この変化に敏感に反応するのが自律神経で、この自律神経の調子が崩れると頭痛、肌荒れ、目眩、耳鳴り、倦怠感、眠気、憂鬱、胃腸の不調に陥ります。そこで自律神経の働きを整える為に以下のことが挙げられます。

(1) 睡眠をしっかりとる。

免疫力を上げるためには睡眠が重要。睡眠中は副交感神経が優衣に働き、体や心の疲れを癒します。

(3) 生活のリズムを整える。

生活リズムが乱れると体内時計のリズムも乱れ、自律神経の働きに影響を与えます。起床・就寝・食事の時間を極力規則正しくし、リズムを維持するのが大切です。

(2) リラックスする時間を作る。

静かな音楽や温めのお風呂にゆっくり浸かることで、 神経をリラックスさせる作用があります。

(4)運動する習慣をつける。

散歩やストレッチなどの軽い運動は、自律神経の働き を整える効果があります。激しい運動は逆効果ですので、 無理のない範囲で行いましょう。

(5) 食事バランスに配慮する。

ビタミン・ミネラル・カルシウムなどには自律神経を整える作用があります。好きな食べ物ばかりに偏らないように、 色々な食品を摂るように心がけましょう。

短歌•俳包紹介

☆ 油蝉 あおむけており さわり見る サッととびゆき 朝の木陰に (堀越カヨ)

☆ 喜々として 花の人の家 納涼祭 (水野 滋)

☆ 蝉達も 猛暑日さけて 秋に鳴く (K•R•T)

☆ 夏空に 暑さに負けず 体整に (星すみれ)

☆ 蝉声と 音量競う 室外機 (詠み人知らず)

☆ 汗ぬぐい 痛みも問わぬ 血染め球 背負いし『1』の 誇りにかけて(詠み人知らず)



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.jp

社会福祉法人育美会 HP絶賛更新中!

URL www.ikumikai.jp

☆ 編集後記 ☆

今年もまた日本各所では記録的な猛暑となりました。 当施設と致しましても特に熱中症対策には心がけ、おか げ様で大きな変調も無く、皆様にはお過ごし頂いており ます。

そしてこれからはスッと寒くなる時期となります。

『看護師だより』にもありました通り、季節の変わり目の体調の変化には充分に気を付けて、規則正しい生活に心がけて頂ければと存じます。

施設長 加藤

ちいきのちから

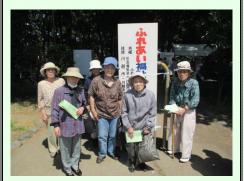
夏のボランティア開始! 7/21~



今年もまた、夏休みを利用してたくさんのボランティアの方々が来園されています。 『福原中学校』の皆様、『社会福祉協議会 ボランティア体験プログラム』エントリーの皆様、 『狭山経済高校』の皆様、総勢延べ 100 名に迫る参加者の皆様、本当にありがとうございます!

ふれあい福祉まつり

5/17



ハイ、ポーズ!



おひとつ如何ですか~♪

本日は、川越市は伊佐沼で行われた『第26回ふれあい福祉まつり』に行って来ました!

毎年遊びにお邪魔している行事ですが、今回も賑やかな雰囲気の中、舞台での発表や色々な出店など、とても楽しいひと時でした♪

配食試食会

5/22

毎年民生委員の方々にお越し 頂き、貴重なご意見を頂いてお ります。今年もまた大変貴重な ご意見をたくさん伺うことがで き、今後のより良い配食づくり へと活かして参ります。

お集まりの地区社協・民生委員の方々、誠にありがとうございました。



皆様にお越し頂きました



お味は如何でしょうか?

春の野外食



ジューッと焼けるいい匂い♪



一生懸命作っています!



よく噛んで召し上がれ♪



お味はどうですか?



人気のメニューです♪

晴れ渡る青空のもと、貴精・むさしの両保育園の園児と共に野外食を行ないました♪

皆さん大好きなチャーハンに ワンタンスープ、回鍋肉といっ た中華メインのメニューを、楽 しく美味しく頂きましたよ♪

ハワイアンコンサート

6/6



ハワイアン演奏の『パームアイランダース』の皆様、『蜂須賀栄美フラダンス教室』の皆様、そして 福原公民館で活動されているフラダンスサークル『フラミンゴ』の皆様が一堂に会し、ハワイアン コンサートが開かれました。

年を追うごとに外部からの観覧者が増えているこの企画、ついに今回は入居者数と並ぶ人数の方々が来園し更に賑やかな中、楽しい音楽に美しい踊りによって、梅雨入りの憂鬱さも吹き飛ばす楽しいひとときとなりました♪