



# 花だより

軽費老人ホームA型  
「花の人の家」

春季号 (第72号)  
H28年4月発行

## 春、らんまん



### 保育園合同ひなまつり会

3 / 3



年少さんのお歌♪



おひなさま♪



みんなで大合唱!



先生たちによる  
三匹の子豚♪



もちろん桜餅も♪



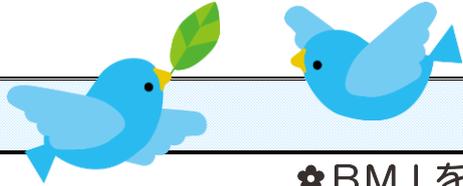
庭には綺麗な梅の花が

3月3日はひなまつり。今年も保育園の子どもたちと一緒に、ひなまつりのお祝いをしました！子どもたちの楽しげな歌やお遊戯に、先生たちの涙なし笑いあいの劇もあり、とても楽しいひと時となりました♪

これからも子どもたちは健やかに育ちながら、入居者の皆さんはそれを見てパワーを貰いながら、元気でいて頂きたいと思っています。

## 誕生者紹介

—4月— 山口 英男 さま（昭和 8年 4月22日） 野原 友子 さま（昭和20年 4月24日）  
小林千代子 さま（昭和24年 4月 2日）  
—5月— 森谷 淳子 さま（昭和21年 5月15日）  
—6月— 小川 英男 さま（大正15年 6月 4日） 酒井 政男 さま（昭和11年 6月24日）  
山本 ミチ さま（昭和11年 6月24日） 長谷川節子 さま（昭和15年 6月10日）



お誕生日、おめでとうございます！！

## 栄養士だより

### ✿BMIを使って自分自身を見直そう！✿

あなたの体型は、やせ？ふつう？それとも肥満…？

肥満度の判定には、BMIが用いられています。男女ともに22が理想とされ、統計上肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、高脂血症に最もかかりにくい数値とされています。しかし、体重と身長でわかる簡易的な判定方法なので、あくまで目安です^^

肥満の判定★BMI=体重(kg)÷【身長(m)×身長(m)】

★BMI=18.5未満はやせ、18.5以上25未満でふつう、25以上は肥満 理想は22！

例：体重60kg、身長150cmの人のBMIは、60÷【(1.5)×(1.5)】=26.7=肥満！！

ご自身の体型がわかったら生活習慣を見直してみましょ。

体型の変化には「エネルギーの摂取（食事）と消費（運動）」が深く関わっており、このバランスがくずれるとやせすぎたり、肥満になったりという事態になります。毎日三食食べていますか？間食、お酒の量は適切ですか？一日どれくらい動いていますか？運動の習慣はありますか？

数値と鏡に映る自分自身を見て、生活習慣を見直すきっかけにしてみてもいいでしょうか。

新しい一年、楽しく過ごしましょ^^



## 短歌・俳句紹介

- ☆ 連山の 紫けむり 裾をひく 浮き雲一つ 春の夕暮 （堀越カヨ）
- ☆ 足踏みも 戻り続けて 桜咲く （水野 滋）
- ☆ 桜咲き 入園式に おさな子の ほほえむ親子 元気に育て （星すみれ）
- ☆ 球春の 出端を挫く黒い霧 意志とプレーで 晴らせと願う （詠み人知らず）



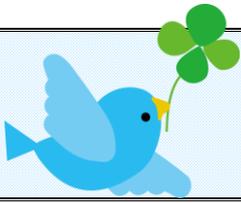
軽費老人ホームA型「花の人の家」  
「花だより」編集委員会

☆ 編集後記 ☆

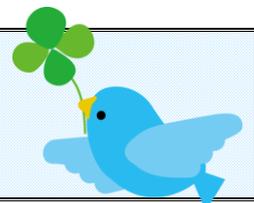
〒350-1151  
埼玉県川越市今福1641  
TEL 049(245)1415  
FAX 049(241)1283  
社会福祉法人 育美会  
花の人の家 e-Mail info@ikumikai.jp  
社会福祉法人育美会 HP絶賛更新中！  
URL www.ikumikai.jp

あっという間に4月となりました。とはいえ、まだまだおおきな寒暖差が気になる日も続きます。体調を崩さないよう引続きのうがい・手洗い、温度管理への心がけがととても大切であると感じています。これからも一人ひとり、感染症予防も含めて日々の体調管理に気を付けていくことにより、健康かつ、不自由のない日々を送って頂きたいと考えております。

施設長 加藤



# ちいきのちから



## 『あすなろ会』左真紀一座の皆様+α

### 2/6



優雅なフラダンス♪



綺麗な踊りでした



軽快な安来（やすき）節♪



懐かしの曲をアコーディオンで



思わず笑みがこぼれます♪



施設長も有志で参加！

毎年お越し頂いている『あすなろ会』左真紀一座の皆様、今年もまたお越し頂きました！煌びやかな衣装に艶のある踊り、楽しいトークや昔懐かしい演奏もあり、とても楽しいひと時を送ることが出来ました♪

また今回はシークレットゲストとして施設長も『夢芝居』をご披露致しました。元々の風貌もありサングラスをかけるとちょっとアシな感じになってしまいましたが、それはそれでお楽しみ頂けたかと思えます(?)

## 『あさか虹の歯科』様による講習会

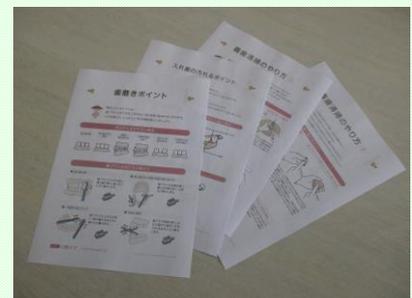
### 2/29



ふむふむ



なるほど



資料です♪

当施設に入居されている方の中には歯科を利用されている方も何名かおられますが、その中の一つ、訪問歯科『あさか虹の歯科』の方による、『歯磨きのポイントと義歯洗浄のやりかた』というテーマでの講習会を開いて頂けることとなりました。

やはり専門家の方からのお話だけあって、皆さん真剣！とても良いお話を伺うことが出来ました。



鬼は一外！



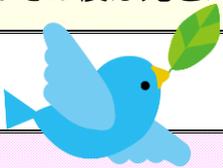
鬼さんと記念写真♪



みんなでやっつけろ！

本日は節分の日。職員扮する鬼がいざ玄関から入ってこようとするとところを、玄関先にて入居者総出で迎撃しようという構図です。本来はお向かいの保育園の園児さんと一緒に行なうのですが、あいにく園児さんの一部がインフルエンザにかかってしまったこともあり、それぞれで行なうこととなりました。

なおその後は鬼さんが保育園の方に、皆が早く元気になるようにとお邪魔してきました♪



## 社会体験学習事業

# 2 / 16 ~ 26



パンフレットを折ってあげています♪



気功教室！



合唱教室♪



ヴァーチャルシニア体験！



近隣3箇所の中学校の生徒の皆さんが、『社会体験事業』として社会体験に来られました。

城南中学校 2 / 16 (火) ~ 18 (木)

大東中学校 2 / 22 (月) ~ 24 (水)

高階中学校 2 / 25 (木) ~ 26 (金)

皆さん、お掃除、クラブ・行事のお手伝いや参加にと、様々なことに積極的にトライして頂きました！

この経験が今後にお役に少しでも立つことがあれば幸いです♪