



花だより

軽費老人ホームA型
「花の人の家」

冬季号（第83号）
平成31年1月発行

謹賀新年



しめ縄づくり♪



屋上からの
富士山が
キレイです♪



今年は猪年！



書初めもしました♪



おせち、こんなに
食べれるかしら

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。
引き続き、福祉・暮らしに携わる地域資源のひとつとして、その担いに
真摯に向き合って参りたいと存じます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

花の人の家 職員一同

❁ 誕生者紹介 ❁

ー1月ー	入江 唯勝 さま（昭和 6年 1月11日）	山田参智代 さま（昭和 7年 1月 9日）
	吉田たき子 さま（昭和11年 1月19日）	吉野 友康 さま（昭和16年 1月 5日）
ー2月ー	朝永 和江 さま（昭和 2年 2月 1日）	高橋 富子 さま（昭和 5年 2月28日）
	福岡 栄蔵 さま（昭和13年 2月16日）	山内 泰子 さま（昭和17年 2月26日）
	木村 茂 さま（昭和23年 2月14日）	
ー3月ー	藺田 耕司 さま（昭和17年 3月 2日）	

お誕生日、おめでとうございます！！

❁ 栄養士だより ❁

冬本番はこれから!! 寒い日が続くこの時期、体を温める食事で冬を元気に乗り切りましょう!

この時期になると、手先や足先の冷えが気になりますよね。冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう!

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を食べましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材を食べましょう。

また身体を冷やす食材は熱を加えると身体を温める食材に変化するので、上手にとりいれましょう。

体を温める食べ物 生姜、玉ねぎ、にんにく、小松菜、にんじん、ごぼう、さくらんぼ、桃、たまご、肉、赤身魚、チーズ、味噌、紅茶



体を冷やす食べ物 きゅうり、なす、トマト、バナナ、オレンジ、牛乳、バター、豆腐、白米、わかめ、昆布、砂糖、緑茶、コーヒー



なお、寒い時にコーヒーや緑茶を飲む人も多いと思いますが、暑い国で育つコーヒーや、製造工程で発酵していない緑茶や抹茶は、体を冷やす飲み物です。寒い日には温かい紅茶を飲むと効果的です♪

最近是一年中暑が旬の食材がスーパーで販売されているため、意識しないで買ってしまおうと、つつい体を冷やしてしまいますので気をつけましょう。



❁ インフォメーション ❁



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 ☆

おおきな富士山がくっきりと見えるほどに澄んだ空のした、施設の向かいにある大きな公園では、ひよいひよいと上手に凧揚げを楽しんでいる人や、元気に走り合う子どもたちが早くも見られました。寒い日は続きますが、負けずに元気に日々過ごしていただけるよう、引きつづき真摯に取り組んで参りたいと存じます。

『花だより』編集委員会

ちいきのちから

お芋掘り

10/22



保育園の子どもたちと一緒に、手を繋いでお散歩気分で近所の農園までお芋掘りに行きました！

たくさんのサツマイモが収穫でき、早速美味しい焼き芋にしてみんなで食べましたよ♪

文化祭

11/19



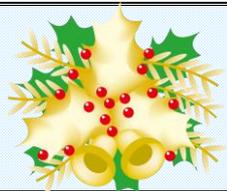
秋といえば『芸術の秋』という訳で、ご利用者の皆さまが日頃から作成されている小物や習字・俳句などの作品をホールにずらりとならべての文化祭を開催しました。遊びに来た保育園の子どもたちも『すごい！すごい！』と感心しており、ご利用者の皆さまも誇らしげでしたよ♪
そしてトリは職員による落語タイム！抱腹絶倒の時間を皆さまにお過ごし頂きました♪

パイオニアDVD寄贈

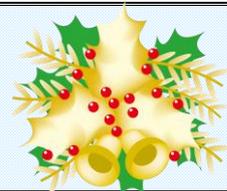
12/21

毎年お世話になっている『パイオニア労働組合』の皆さまがこの度もお越しになり、DVDソフトをご寄贈頂きました！
この度は皆さまが大好きな『美空ひばり』『三波春夫』の2本のコンサートDVDを頂き、こちらも早速、年末年始に皆さまで楽しみたいと思います♪





クリスマスあれこれ



クリスマス飾り付け

壁にぶらさげるものやガラス窓に貼るものなど、利用者の皆さまが協力して賑やかに作りました♪

天井に届きそうなくらい大きなツリーにもいっぱい飾りつけをしましたよ♪



クリスマスディナー (12/21)

「クリスマス御膳」と称し、手まり寿司など和のテイストも残しつつ、クリスマスらしく仕上げてみました♪

～ メニュー ～

- ・手まり寿司三種
- ・キャロットラペ
- ・大葉ジェノベーゼソースのニョッキ
- ・ローストビーフ風ステーキ
- ・フチケーキバイキング など



クリスマス会 (12/24)

「福原中学校」吹奏楽部の皆さまがお越しになり、クリスマスコンサートが開催されました♪

入居者の皆さまも知っているような懐かしい曲からクリスマスらしい曲まで様々な楽曲を奏でてください、とても楽しい時間を過ごすことができました♪

「福原中学校」吹奏楽部の皆さま、本当にありがとうございました！

