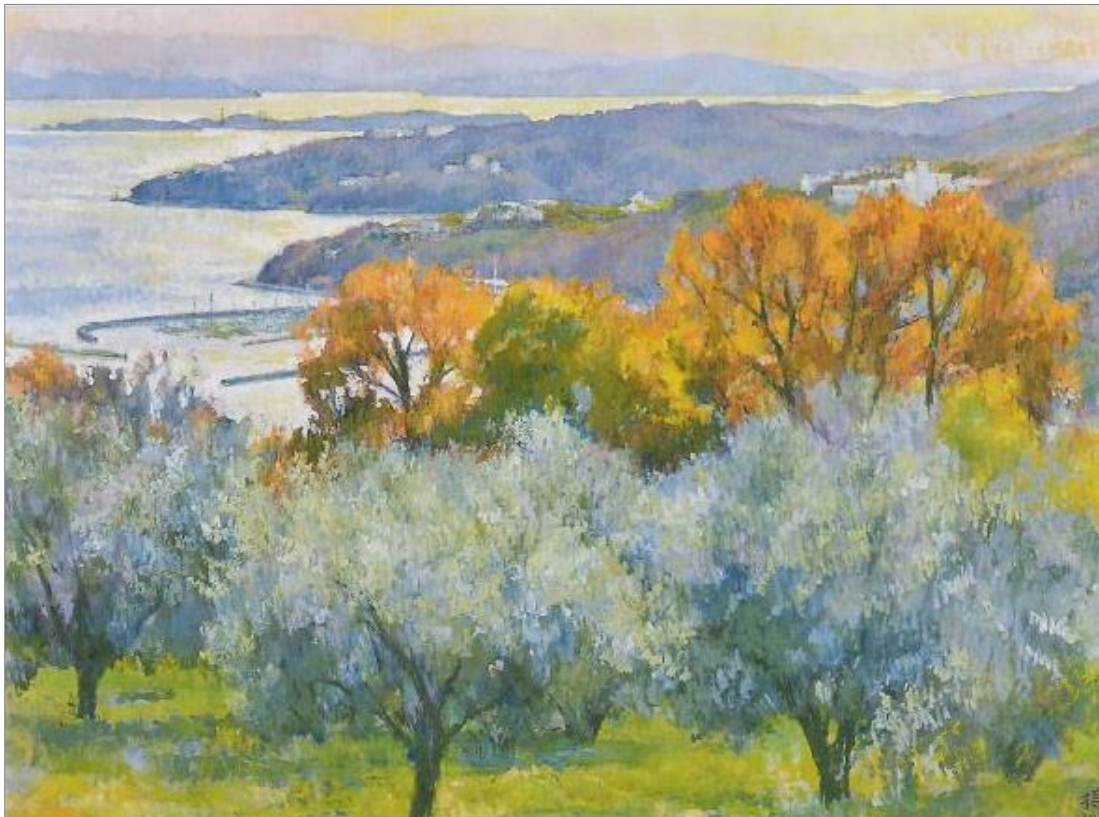


坂手 得二 先生から 油絵をご寄贈いただきました

平成26年12月にオープンしたグレースコートあじさい（サービス付き高齢者向け住宅）、およびグレースケアあじさい（小規模多機能型居宅介護）の設立記念品として、牛窓在住の画家 日展会友・光風会会員・県展審査会員 坂手 得二先生より、油絵2点を寄贈していただきました。



【「夕・牛窓」 F100号（130×162cm）2013年作】

2点とも日本のエーゲ海・牛窓を見下ろせるオリーブ園からの景色を描いた作品で、美しい牛窓の風景がそのまま切り取られたような、素晴らしい油絵です。

ご利用者様やそのご家族、あじさいのスタッフ、その他ご来館される方々も、皆さんその見事さに思わず足を止め、しばらく眺められていらっしゃるお姿を拝見します。



【「オリーブ咲く朝」 F15号（53×65.2cm）2010年作】

この素晴らしい作品を、ご利用者様やご家族の皆様はもとより、地域の皆様にも楽しんでいただきたく思っております。

お近くまで来られた際には是非お立ち寄りいただき、鑑賞していただければ、と思います。

貴重な油絵をご寄贈くださった坂手様に、心より厚く御礼申し上げます。



3月号(212号)

発行日：2016.2.10

発行



社会福祉法人
誠和

特別養護老人ホーム
あじさいのおか牛窓
サービス向上委員会
発行責任者：三石哲也

〒701-4301
岡山県瀬戸内市
牛窓町長浜1745-1
TEL 0869-34-6366
FAX 0869-34-6370
seiwa@ajisai-s.or.jp
<http://www.ajisai-s.or.jp/>

◎「あじさいのおか後援会」会員募集◎

本会は「社会福祉法人 誠和」及びその基幹施設「あじさいのおか牛窓」の各種活動・行事等を後援することを目的としています。

年会費：【一般会員】一口2,000円 *詳しくは、あじさいのおか牛窓（事務部）まで！

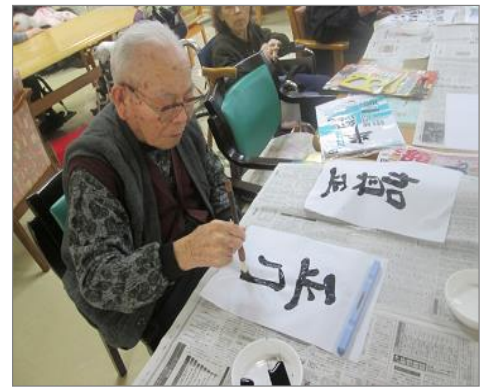
◆寄付・寄贈御礼（1月）◆ 児玉 正志様 小西 譲様 野口 道子様 ありがとうございます。

特別養護老人ホームの季節行事

特別養護老人ホームでは、季節に応じた、そしてご入居者様とともに楽しめる行事を企画し、実施しています。2016年最初の行事は、『新たな気持ちで新年を迎えてもらおう』と考え、書初めをしていただきました。昔から習字を習っていた方、趣味でされていた方もたくさんおられ、皆様良い表情で取り組んでくださいました。

その他にも、タオルで目隠しをしていただき、福笑いを行いました。「難しいなあ」「こんな之久し振りにやるわ」と新年からご入居者様の笑い声を聴くことができ、私たち職員も幸せな気持ちになりました。

このように季節に合った行事をたくさん行うことで、皆様に季節を感じ、楽しみのある生活を送っていただけるように、これからも工夫していきたいと思っております。



健康講座 ～健康長寿とよく『噛む』ことの意味～

「噛む」という行為は食べ物を消化しやすくするだけではありません。最近の研究では噛む刺激が脳に大きな影響を与えることが判明しており、「きちんと噛まない」生活習慣は、脳の老化や肥満・頭痛などの原因になります。

よく噛むことの全身への影響

- ① 唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進します。
- ② 唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させ、口腔内の清潔が保たれ虫歯・歯周病予防につながります。
- ③ 時間をかけて食事をすると血糖値が高まり満腹中枢が刺激され、過食・肥満を予防します。ゆったりと食事をすることで緊張がほぐれ精神を安定させ、ストレス解消の効果もあります。

- ④ 食べ物の風味や熱い・冷たい等の感覚を感じながら「噛む」という作業をすることで、頭部の骨や筋肉が動き血液の循環がよくなり、脳神経が刺激され脳の働きが活発になります。

噛めば噛むほど脳は広範囲に活性化され、認知症の予防にもつながります。

★入れ歯の方は、お手入れを忘れずに。

★定期的に歯科検診を受け、歯を大切にしましょう。

《平成27年度『あじさい講座』開催のご案内》 ～皆様どうぞお気軽にお越しください～

テーマ … 「認知症について～認知症に関する心理検査～」

日時 … 平成28年3月5日（土）10:00～11:30

講演者 … 川崎医療福祉大学 医療福祉学部臨床心理学科 講師 荒井 佐和子 先生（臨床心理士）

会場 … あじさいのおか牛窓 東館1階あじさいホール

【お問い合わせ先】0869-34-6366（代表） ※参加無料、事前申し込み等は不要です。

福のおしじ 心入イツ
関をお年たっ餅温リチき先
係頂年玉。て投ま雑ゴが日
者き玉が。その樂げる煮大あり小
のまが。あり。し。ひ。を。福。そ。ん。餅。き。な。粉。餅。
皆し入。り。み。は。と。食。べ。お。腹。ご。い。ま。し。た。
様。た。っ。て。子。一。私。も。も。子。供。に。ま。
（野口 けいこ）
に感謝！
親子玉の

イル がが犬と今犬ミ
まをこ癒来にがま種二去
す。大れさた苦なでのチ年
。切かれこ戦かハ犬ユの
に。ら。も。笑。顔。が。増。え。ま。し。た。ア。イ。ド
（赤木 こずえ）
て。て。い。き。たい。と。思
が。が。犬。と。今。犬。ミ
に。が。ま。種。二。去
が。が。犬。と。今。犬。ミ
に。が。ま。種。二。去

に補なすな皺下ては
し。い。が。の。が。が。思。似。友
よ。不。言。。、。仕。事。を。し。て。い。る。私。は。仕。方
う。と。快。感。を。持。た。れ。な。い。ま。い。し。よ。う
と。心。秘。か。に。誓。い。ま。し。た。う
（藤澤 まつみ）
に。補。な。す。な。皺。下。て。は
し。い。が。の。が。が。思。似。友
よ。不。言。。、。仕。事。を。し。て。い。る。私。は。仕。方
う。と。快。感。を。持。た。れ。な。い。ま。い。し。よ。う
と。心。秘。か。に。誓。い。ま。し。た。う
（藤澤 まつみ）

スタジオ