

花見外出・外食（ケアハウス）

～春風に誘われて～

ケアハウス紫陽花では4月9日（水）に花見外出をしました。外出先は邑久町本庄にある「明德小学校跡」…今まで、近くにありながらもあまり行ったことのない場所でした。ご入居者の皆さんも「あんなところに桜があるの?」「きれいに咲いとるんじゃろうか」と、少し心配顔でした。

しかしお花見当日、実際に行ってみると、その桜の見事なこと！校庭の四方を囲むように桜が咲き乱れ、花卉の吹雪が舞う大変美しい光景が広がっていました。参加された皆さんからも「こんなに綺麗とは思わなかったなあ」「私はこの学校に通ったから、面影があつて懐かしいわあ」と、感嘆の声が上がりました。あじさいのおかの施設の近くで新たな名所を発見し、宝物を掘り当てたような気分になった外出でした。

お花見の後は、もちろんお食事！皆さん、豪勢なお膳をあっという間に平らげられました。目で花を楽しみ、舌で料理を楽しみ…皆さんに喜んでいただけて何よりです。



6月号(191号)
発行日：2014.5.10

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/>

頭の体操



デイサービスセンターあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介するので、皆様も挑戦してみてください。

Q、次の漢字の読みは何でしょう。【国の名前】 ※漢字の下の「国旗」はヒントです！

①

独逸



②

比律賓



③

和蘭



④

希臘



독逸① 比律賓② 和蘭③ 希臘④

「あじさいのおか後援会」について

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が大きな目的です。

（一般会員）一口2,000円/年 *詳しくは「あじさいのおか牛窓」まで、お問い合わせください。

桜の見ごろは?! 貴船神社へドライブ♪ (デイホーム)

デイホームあじさいでは、4月の外出行事で瀬戸内市邑久町にある貴船神社に行ってきました。事前に下見に行った時には桜が満開だったのですが、外出で訪れたときにはほとんど散ってしまいました・・・しかし、辺りには桜の花びらの絨毯ができ、風が吹くと桜吹雪が舞っていました。それを見たご利用者様からは「まあーきれい! また来年も来たい!!」との声を聞くことができ、一安心。木々からは落花後の新芽が出ており、春から夏の移ろいも感じられ、元気をたくさんもらいました。帰りには神社へ参拝して帰りました。

帰りの車中では、桜の見ごろは咲き始めか、満開か、いやいや散り始めだろう、などなど様々な意見が交わされ、最後には「やっぱり散り始めが一番!!」との優しい声をたくさん聴いて、笑顔あふれる思い出深い花見となりました。



健康講座 【内臓脂肪とは?】

「内臓脂肪」とは内臓の周りにつく脂肪で、溜まりやすく落ちにくいこと・男性や閉経後の女性につきやすいこと・加齢とともに蓄積しやすくなることなどが特徴です。

内臓脂肪型の肥満は糖尿病・高血圧症・高脂血症などを併発させやすく、またこれらの病気は動脈硬化を引き起こす元となるため、非常に危険です。内臓脂肪型肥満によってこのような病気が起きやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」と言い、治療の対象となりえます。今回はメタボリックシンドロームの予防・対策法を整理しましたので、皆さんぜひご覧ください。

- ① 適正な食事を摂り、こまめな運動を行う(運動習慣をつくる)
- ② 筋力を鍛える(基礎代謝量上がり、消費カロリーが増える)
- ③ 野菜・乳製品・豆類・海藻類を摂る。
- ④ 夜遅くには食事をせず、朝食を摂る。
- ⑤ カロリーが高い飲物はお茶などに変え、お菓子は控えめにする。

わが家のやんちゃ坊主・愛犬モップは、今年で三歳! 子犬の頃は、イタズラ好きの悪ガキで、困らせてばかりでしたが、今ではファミリィの人気者! 皆の笑顔が広がり、家族にとっても深輪が存じます。家族の気持ちも深くない泣きます。これからは、モップの深い笑顔を泣かさないでください。家族の気持ちも深



スタインズ・ビル

叔母が昭和10年生まれ、紙も若くはパワフルで、幼い頃から運動が得意で、思えば苦しいことも、あれこれと、中々行かなくて、難題が目立ちます。あけみ

私には昭和10年生まれ、森本たよしといふ、お客のしよん、お配りしたとき、霧が降ると、お客のしよん、お配りしたとき、

休日には、時々仲の良い友達と、兼ねて、時々仲の良い友達と、ラントに出かけるのは、のしみです。とは、のしみです。とは、のしみです。とは、

