

ふれあい長寿苑 11月号

10月7日(土) 遠足

今回の遠足は少し遠出を考え、砺波散居村ミュージアムへ行きました。村では昔懐かしい農機具や散居村、砺波の移り変わりを説明して頂き、自分の村でも脱穀は同じ物で行っていたと昔話に話が咲きました。のどかな風景の中で食べる行楽弁当は、最高で口々に美味しいと食欲も大いに進む一日となりました。



10月8日(日) 京田獅子舞



京田秋祭礼があり長寿苑に獅子舞が来ました。1F～2Fに上がって頂き、ドンドンヒャララ、ドンヒャララのお囃子に皆の気持ちも盛り上がり自然と手足が動き出しました。花を打つたび喚声上がる笑顔があふれる一日となりました。

10月14日(土) ティーパーティー

この日のティーパーティーは、秋の文化祭に向けての作品作りに取り組みました。大きな画用紙にグループに分かれ、自分たちで切ったもみじを貼り、秋の紅葉を表現し、とてもお洒落な作品となりました。



10月21日(土) 三世代交流



地区の老人クラブ連合会の皆さんを中心とし、多数の地域の皆さんにご参加頂き盛大に三世代交流会が行われました。保育園園児による「YOSAKOI」踊りに元気をもらい、社会福祉協議会の皆さんによる紙芝居に心あられ、老人クラブの皆さんの歌と演奏に心を癒され、慰問の皆さんの民舞に感動を頂きました。長寿苑では、皆様との交流を毎年楽しみにしています。来年も是非来て頂けるよう利用者職員一同お待ちしております。



冬の健康管理

栄養管理科

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる冬。暖かい室内で過ごしがちで、運動不足になるかたもいるかもしれません。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。

1. 温度差

冬の寒さは人の活動を鈍らせます。また、血管を収縮させて、血圧をあげます。足は寒さに敏感です。靴下やスリッパなどで保護しましょう。



2. 寒気に注意

かぜは、寒い季節に引くことが多くなります。粥、スープ、鍋等にバランスよく消化によい具を入れるなどの工夫があります。



3. お風呂

寒くなると血液の循環が悪くなります。手足や腰などがいつも冷たいという人は、ユックリとお風呂に浸かることをおすすめします。



4. 衣服の選び方

衣服は軽く、空気をため込むタイプの物をおすすめします。また、厚手の物一枚より、薄手の物を重ね着する方が効果的です。



参考文献 <http://www.keiju.co.jp/data2/h43whe.htm>

<お知らせ>

◎インフルエンザ予防接種について（入所利用者）

11月より12月にかけてインフルエンザ予防接種を行いたいと思います。ご家庭に届けられている各市町村の接種券予診票にご記入の上事務所までご持参下さい。

◎お花を頂きました。

長寿苑ご利用されている方のご家族様より、お花の苗を頂きました。長寿苑の花壇に苗を植え大切に育てます。ありがとうございました。



11月誕生者

11月行事予定 12月9日(土)ティーパーティー 12月16日(土)クリスマス会

(平成29年11月8日発行)