

すこやか通信

平成26年 11月20日 Vol.27

寒さが身にしみる今日この頃。雪も降り一時は真っ白な銀世界になりました。もう少し雪の訪れは待ってほしいものです。

年末年始に向け、元気に年を越せるよう風邪予防をしっかりとしましょう。手洗い・うがい・加湿・水分補給。どれもとても大切です！しっかりと取り組みましょう！

先月は秋のイベントが満載でした。11月はハンドベルの美しい音色で楽しい時間をすごしました。

11月9日 ハンドベル演奏会



演奏曲

- 1♪ オブラディオブラダ
- 2♪ バッハ プレリュード
- 3♪ 奏法説明「島唄」
- 4♪ 見上げてごらん夜の星を
- 5♪ アイアイ
- 6♪ ウィンターワンダーランド
- 7♪ 線路はつづくよどこまでも

ハンドベルベリーズ (Handbell Berries)

2000年12月から施設などへの訪問を開始し優しい音色をたくさんの方々に届けてくれている皆様です。心に沁みる美しい音色に皆様じっくりと聞き入り、ゆっくりとした素敵な時間をすごしました。



新しいご入居者様をご紹介します。



奥富 陽子様

1人暮らしのさみしさから、当苑にご入居しました。一日も早く皆様の仲間入りができるようがんばります。優しい笑顔が印象的な奥富様。宜しくお願いいたします。



吉田 澄子様

只今、股関節が痛く皆様の仲間入りができない状況ですが、手術が終わりましたらカフェなどにも参加し仲間入りさせていただきます。



高橋 政之様

とてもお元気でつらつとした高橋様。普段はデイサービスに通いアクティブに活動されています！ファイトアズが大好きです！いつも素敵なファイトアズジャバーがお似合いです。

訪問診療 No.9



Kクリニックの山口先生が訪問診療にきてくださっています。皆様山口先生の優しいお顔をみると、ほっとした表情をされ楽しくお話をしています。インフルエンザの予防接種も随時行っております。

おじいちゃんのぼやき川柳

天気予報

明日は雪と
冬せき立て
近藤 光雄

健康な食生活のワンポイントアドバイス

毎日の食事を、ここをチェック！

POINT 1 朝・昼・夕、三食とっていますか？

1日3回の規則正しい食事は、身体が喜ぶ大切な習慣です。朝食は脳にエネルギーを与えるために、昼食は午後の活力に、そして夕食は体のメンテナンスに大切です。

POINT 2 食材を増やしてバランスを！

食事は主食・主菜・副菜を意識すると栄養素のバランスが自然と整ってきます。一つの食材ばかりに偏るのではなく、いろいろな食材を食べましょう。

POINT 3 水分を小まめにとりましょう

しっかり水分補給

意外に知られていないのが水分の重要性。その働きは、栄養素を全身に運び、老廃物を排泄し、体温を調節するなど。小まめな水分補給は、健康な食生活に欠かせません。

約60%が水！

12月のお誕生日

12日 岡和田 澄枝様



おめでとうございます！