

せいひ会だより

H14. 11. 1発行



第31号

木々の葉が色づきはじめました。
錦秋の気配まじかに
今月もせいひ会の日々の彩りを
ご紹介したいと思います。
朝夕の冷え込みが身にしみる毎日
どうぞ皆様 風邪などひかれませんように…



仕事も来月 (丘の家・通所・グループホーム合同)

食欲の秋到来！！ 10月19日に恒例のバーベキュー大会が開催されました。「丘の家の屋上から色づく山々を眺めながらの食事」を期待していたのですが、当日の天候はあいにくの雨・・・2階テラスへと場所が変更になってしまいました。しかし、皆さんの食欲にはまったく関係なし。焼き上がりを待ちきれない多くの方が、「まだか、まだか」と焼き方の職員に詰め寄る勢いでした。

中には「もう待ちきれん！」と、お皿を片手に肉や野菜を自ら焼きながら食べられる方もいらっしゃいました。会場内には、ビール・ジュース類のほか、豚汁やおにぎりも用意され、「うまい！」「おいしい～」と歓喜の言葉も。

参加者の皆さんは、楽しい雰囲気と焼肉の美味しそうな空気に包まれて、心と身体を満腹にできたのではないのでしょうか。



芋づるむき

今年の秋も元亀の里の中庭畑からたくさんの芋が収穫できました。その芋たちにたくさんの栄養を運んでくれた芋づるたち。

皆さんもご存知でしょうが、芋づるを料理すると「うまい」のです。

繊維質もたっぷり、便秘にも効果てきめん！身近な健康食品として家庭で愛されている「おふくろの味」のひとつですね。

さて、今日はこのツルの皮むきを施設が誇るベテラン主婦に手伝ってもらいました。

さすがはベテラン主婦の手さばき！！

施設の職員も頭があがりませんでした・・・。

よっ！日本一！！



蕎麦の花が咲きました

先月号でご紹介したばかりの“そば”は、芽はとっくの昔、若葉もどんどん伸びて中山の丘にそよぐ“そば”の花。やがて実がなり、粉となり、味わい深い“そば”となる日は間近のようです。



PT前田の

簡単!! リハビリ体操 Vol. 7

『いわゆる腰痛症に効果的な体操 その5』です。

わきばらの筋肉のストレッチ



仰向けの姿勢になる。

両手を横に広げて両膝を立てる。

両足を揃えたまま、足と顔を逆方向に倒す。

そのまま息を止めずに 30 秒。

この動作を左右とも 5 回程度繰り返します。

今回も、筋肉をほぐして血行を良くします。

背中や腰のまわりの筋肉をほぐすためには、身体の前方向への曲げ伸ばしだけでなく、左右へねじる運動も大切です。

ご注意

痛みが強いときは運動してはいけません。また、運動後に痛みが出るようなら、少し運動量を減らしてください。

特別表彰を頂きました

佐世保地区防災協議会創立 20 周年に際し、
当施設が特別表彰をいただきました。
毎年の消火器操法大会への出場など、
今後も精一杯防災に努めてまいります。



職員を代表して私、
山本俊司が表彰を受けて
来ました！



お花の苗を頂きました



10月18日、九州電力大瀬戸営業所様より今年もお花の苗をたくさん頂きました。お花のプレゼントに入所者・通所者の方々の顔にも笑顔の花が咲きました。

頂いた苗はさっそく施設玄関前に植えさせていただきました。
来年の春にはきれいな花を咲かせてくれることでしょう。
今からとっても楽しみです。



今月の行事予定



5日（火） にぎり寿司実演（丘の家2F食堂）

9日（土） もみじ狩り（グループホーム翠風・爽月）

誕生会（元亀の里）

18日（月） 陶芸教室

19日（火） 押花教室

21日（木） 消防訓練（グループホーム翠風）



編集後記

寒くなってまいりました。まだ11月だというのに、今日も12月初旬の気温だそうです…
皆様、風邪など引いていませんか？

寒くなると体を動かしたくなくなり、ちょっとした事でもケガをしやすくなる様です。ケガの予防の為に、過去のせいひ会だよりを見返しながら簡単リハビリ体操で、体をほぐしてみたいかがでしょうか？（M）