



# すずらん苑 だより

平成27年9月1日  
第310号

《発行所》  
△ホーランド  
苑  
〒866-0073  
大分県本野町  
代市番  
八〇七六  
二〇七六  
電話0965-33-3813

## 大きく息を吸って

猛暑日の続く八月十八日、「お楽しみ会(療育・音楽療法)」を行いました。

「療育音楽は良くてなあく」と、非薬物療法としての効果も知られており、十六名の参加者がありました。

初めての参加者も職員をお手本にしながら、「呼吸法」「音階練習」に取り組みました。

思っきり深呼吸してください



夏の季節メドレー『われは海の子』『海』の曲が流れると、昔は川で唇が紫になるまで泳ぎよったなと、懐かしい思いで話があちこちから聞かれました。その曲を聴いていた時のことが、昨日の事のように鮮明に思い出されたようです。

次は数人ずつに分かれてシエイカーや鈴・タンバリン等の楽器を手に『ラバウル小唄』に合わせて歌や合奏を行いました。

皆さん説明している間にも歌を口ずさまれて早く歌いたくてたまらない様子で、いざ唄い始めるととても大きな声が出て、手持ちの楽器で上手にリズムをとられています。呼吸法では、「普段こんなにしっかり呼吸する事なか。元気が出て背筋も伸びた感じがす



る！」と嬉しい感想を頂きました。

そして最後に『ふるさと』をみんなで歌い療育音楽の全プログラムは終了となりました。

音楽は心を癒し、免疫力の向上効果をもたらす、気持ちを元気にしてくれます。

次回の参加、お待ちしております。



◇手を有効に使うことで、脳を活性化します。

◇呼吸機能の強化を行います。

◇リズム感の回復を行います。

## 8月の誕生者



高橋フミ子さん



山村フミ子さん



河内金幸さん

## 食欲の秋・実りの秋の到来

椎茸、秋刀魚、ナス、栗、芋、新米…秋は旬の美味しいものがたくさん出回る季節です。

秋の食材の中には、消化器系の働きを活性化にしたりお腹の調子を整えるものが多いといえます。

◇秋刀魚は、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にする成分が含まれていることは有名ですが、胃腸を温めて消化を助ける効能もあるので夏の疲れで胃もたれを感じた時はぜひ食べたい一品です。

◇ナスは中国では古くから腹痛や下痢の治療に用いられてきたといえます。秋ナスは食物繊維が多いのです。

旬の食材の栄養や特色を知り「食欲の秋」を健康的に楽しみましょう！



## ナースコール 取り換え工事 完成!

先月、ナースコールを更に安心して使っていたできるように、高機能のナースコールが全居室に設置されました。



- ・すぐに利用者さんの状況がわかる。
- ・応答効率がアップで安心!

過信したり、機械任せにはなりません、少しでも安心・安全な生活へと繋がりますよう努力いたします。

## 室内レクリエーション (5日)

(風船バレー)



まがせとばいぶ

## ショッピング (11日)



お盆のお供えにしようかな?

## すずらん写真館



今月も暑さに  
負けず行事を  
楽しみました!

## 涼を楽しむ会 (21日)



## お楽しみ会 (18日)



お楽しみ会



## 一日喫茶 (26日)



かきつ夏氷ははり



## 8月の誕生会 (24日)



わっしょい! わっしょい!

ここは八代  
シンナラリ  
シンナラリ  
シンナラリ  
おぼれる  
おぼれる  
おぼれる  
おぼれる



八代音頭で夏をしめくりました。

9月16日 (水)  
敬老会&誕生会

### 《すずらん号の運行について》

◇通院や買い物など、八代市内に用事のある方々のために、市内巡回バスを1日3回運行しております。

〈運行時間〉 9:15 【嘱託医】  
9:30 【市内】  
13:30 【市内】

(土曜、日曜、祝日は運休いたします。)

◇当苑の見学を希望される方々へお電話下さいますと、送迎いたします。お気軽にお問い合わせください。

Tel 0965-33-3813

- ◇民謡クラブ 七日
- ◇嘱託医健診 九日
- ◇カラオケクラブ 十日
- ◇美化作業 十一日
- ◇民謡クラブ 十四日
- ◇敬老会&誕生会 十六日
- ◇カラオケクラブ 二十四日
- ◇一日喫茶店 二十五日
- ◇書道クラブ 二十九日
- ◇書道クラブ (自主練習) 三十日
- ◇一日レストラン 三十日

## 九月の行事予定