

すずらん苑 だより

平成28年2月1日
第315号

《発行所》
軽費老人ホーム
すずらん苑
〒866-0073
八代市本野町
2076番地
TEL0965-33-3813

一年の計は三社詣りにあり？

八代宮く八代神社く遙拝神社

年が明け、すがすがしい寒さを感じながら一月五日・六日、三社詣りに外出しました。

今年も多くの方々が三社詣りを希望され二日間で三班に分かれての実施となりました。

それぞれの神社を参拝し、「すずらん苑で楽しい生活が続きますように…」「孫が大学合格しますように…」と祈願しておられました。

「三つの神様にお願ひ出来たから、安心たい！」等々、帰りのバスの中では、お土産で購入したお守りやおみくじの話、今年の干支(さる)こ



しの性格当
てクイズ等
おしゃべりに
花が咲いてい
ました。



今年の目標は
老当益壯!

※申年生の人は好奇心旺盛でチャレンジ精神が強いとの事

職員もまた、利用者の皆さんが安心して心豊かな毎日を過ごしていただく支援が出来ますように…と祈願し福祉職員として日々の研鑽を積んでいくことを神様と約束し岐路につきました。

新メンバー紹介



介護職員 谷口 愛

このたび、小規模多機能型居宅介護『なごみの広場』から異動してきました谷口 愛(介護福祉士)です。只今、妊娠6ヶ月で、太めのイメージですが、出産後は痩せている私を見ていただきたいと思います。
趣味:ひる寝
長所 掃除 洗濯上手
短所 料理が苦手
血液型B型

バスハイクのお知らせ

とき: 3月2日(水)
場所: ?
※目的地がわからないワクワクドキドキのミステリーツアーです。
時間: 10時 すずらん苑出発

1月の誕生者

おたんじょうび!
おめでとう!!



山下ツルノさん



中川房子さん



深井キミ史さん



西 芳子さん



稲本スエモさん



稲木美智子さん

すずらん苑にお客様?



去る1月24日(月)、朝、目覚めると窓の外は銀世界に包まれていました。上空に数十年に一度の寒気が流れ込んだ影響で交通障害や路面・水道管の凍結等々たくさんのニュースが入りました。“びっくりぽん”

元旦式典 (1日)



三社詣り (5・6日)



すずらん写真館



一日喫茶 (16日)

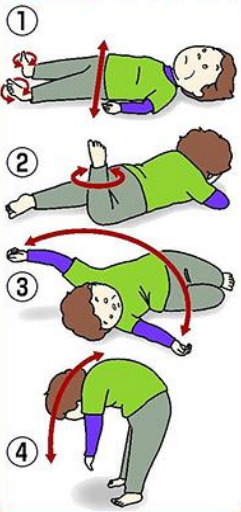


1月の誕生会 (20日)



<簡単な運動でからだほぐしを！>

「緩める」エクササイズ



みなさん毎日いかがお過ごしですか？
冬の間寒いからと運動しないしていると、筋肉が縮んで硬くなり、関節が動きにくくなります。ケガの予防にも繋がりますので毎日少しずつでもストレッチを行いましょう！力を抜くのがポイントです♪

- ① あおむけに寝て、かかとを床につけたまま足先を回したり、腰を左右に振ったりする。
- ② うつぶせに寝て、片方の膝から先を回す。もう片方も同じように回す。
- ③ 横向きに寝て、両腕を床上と斜め上方に、それぞれ伸ばす（腕は開けるだけ開く）。斜め上の腕を床の腕に近づけるように閉じたり、開いたりする。体の向きを変えて同様に繰り返す。
- ④ 立った状態から、首、背中、腰を順に曲げ、前かがみになっていく（背骨を徐々に曲げていくようなイメージでゆっくりと）。上半身がだらりと垂れ下がったら、今度は逆の動きで上体を少しずつ起こす。

和風レストラン (27日)



《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 一月一日
- ◇ 豆まき 二月三日
- ◇ お楽しみ会 二月三日
- ◇ 駅弁当の日 二月五日
- ◇ 健康講話 二月八日
- ◇ 給食茶話会 二月九日
- ◇ 嘱託医検診 二月十日
- ◇ ショッピング 二月十二日
- ◇ カラオケクラブ 二月十三日
- ◇ 民謡クラブ 二月十五日
- ◇ 誕生会 二月十七日
- ◇ 室内レクリエーション 二月十九日
- ◇ 書道クラブ 二月二十三日
- ◇ お話しあい会 二月二十四日
- ◇ 書道クラブ(自主練習) 二月二十五日
- ◇ カラオケクラブ 二月二十五日
- ◇ 一日喫茶 二月二十六日

二月の行事予定

