

報 ずずらんの里

2011年 12月号 No. 129

発行者

〒869 - 5161
八代市葭牟田町435番地
特別養護老人ホームずずらんの里
Tel 0965-39-7511
Fax 0965-39-7512
施設長 福田道子

ふれあいフェスタ開催

11月12日(土)やつしるハーモニホールで「八代市ふれあいフェスタ」が開催され34施設・団体の参加がありました。今年のテーマは「健やかで思いやりのあるまちづくり」〜絆〜で、福祉のまちづくりと市民の健康づくりを目的として毎年行われています。



市民ホールではテレビでお馴染みの英太郎氏の講演会や地域の人達と障害者の交流ステージとして合唱・合奏・ダンス等が披露されました。また、多目的ホールでは盲人協マツサージ・健康チエックと各団体・施設

設の工夫を凝らした作品展示や販売が行われました。ずずらんの里からも利用者様々の様々な表情の写真を飾った壁画や利用者手作りのストラップや巾着等の可愛らしい作品と情緒ある俳句を出展しました。他の施設の方や来場された方々に「これはどう作ったの?欲しいわ」「上手ね、可愛いね」等とお褒めの言葉を頂き自分の事のように嬉しかったです。また、見学に来られた久木田マサヨさん(86)は作品を手に取り一緒に

来られた方と楽しそうに眺めていました。



他の方も自分が写っている写真を探したり制作した作品と一緒に記念写

私は誰でしょう?



真を撮ったりして大変喜ばれました。

来年も皆さんと一緒に楽しみながら素敵な作品を作りたいと思います。

介護職員 岡崎貴子

ヒント; 私は、1階入所棟に勤務している女性職員です。この写真は、1歳の時のものです。趣味は、ボーリングと料理で最近、職場の同僚や先輩と魚釣りにも行っています。今熱中している事は、ワンピース(漫画)を読む事です。これからも宜しくお願いします。

* 11月号の正解は、井上晴香さんでした。



広報紙における写真や記事は個人情報保護法に基づき本人およびご家族の承諾のうえ掲載しています。

栄養満点

寒い冬に向けて体調を整えましょう！

手足に冷えを感じる季節になりました。本格的な寒さを前に体調を整え、風邪を予防しましょう。

昔から「かぜは万病のもと」といわれ、十分な睡眠と栄養的にバランスのとれた食生活をつづけるよう心がけることが大切です。そこで今回は栄養面からの風邪予防対策を紹介いたします。

たんぱく質・・・体力をつける基本的な要素

食べ物：肉、魚、卵、豆腐類

ビタミンC・・・風邪の主な原因であるウイルスの働きを弱め、ウイルスの増殖を防ぎ免疫細胞を増やす

食べ物：ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、みかん、キウイ

ビタミンA・・・鼻や気管支の粘膜を強くする

食べ物：うなぎ、鶏レバー、にら・にんじんなどの緑黄色野菜

体を温める・・・温かい物・加熱したものを食べ代謝を良くする

食べ物：生姜、ねぎ、にんにく、唐辛子、カレー粉

管理栄養士 宮崎美鈴

祝 おめでとうございます

～12月の誕生者～

岩下 スエノ様 伊香賀キジュ様

(M44.12.10 100歳) (T 4.12.16 96歳)

源田 アキエ様 井上 ヒサエ様

(T 7.12. 1 93歳) (T10.12.17 90歳)

竹岡 トシ子様 岩本 カツ子様

(S 12.28 85歳) (S 5.12.23 81歳)

桑原 栄 様

(S 8.12. 1 100歳)

文化祭開催

11月11日(金)小雨が降る中、すずらの里で十一面観音菩薩祭(文化祭)が行われま

した。開式に先立ち中庭に鎮座されてる十一面観音菩薩像前で水田教会様より神事が執り行われ利用者の無病息災を祈願されました。

文化祭では、午前中に



記念講演が行われ、テニスボールを使用したマッサージやストレッチ運動の紹介がありました。

手軽に出来るマッサージで腰痛や関節痛に効果があるということ、皆さん気持ちよさそうに実践し参加されていました

は余興が披露されました。昼食をはさみ午後から



迫力ある踊りを披露された日舞「九州男唄」

では艶やかな着物姿と息の合った舞いに温かい拍手をいただきました。最後には「ふるさと」を合唱し会場内は一つになり文化祭を終了しました。

介護職員 小川雄二

