

いざいざ ふじ便り



vol.3

H17年1月発行
ケアハウスふじの郷



社会福祉法人
愛江会
理事長
澤田 春男

新年明けましておめでとうございます。
すがすがしい平成一七年新春をお健やかの中にお迎えになったことと思
います。

今年も例年になく暖かい日が続いて
おりますが、寒気は必ずやってくる
と思えます。風邪には十分気を付
けて下さい。新しい年を幸せに暮ら
すには一にも二にも健康で過ごす事
だと思えます。輝く初日の出を拝む
時の清新な気持ちを持ち続けて神仏
を信心して毎日々々感謝しながらお
互いに助け合い暮らしましょう。職
員一同も心を新たに今までの経
験の積重を生かし一層向上した皆様
への福祉を充実すべく誠心誠意頑張っ
ていく覚悟であります。皆様もふじ
の郷のより良い生活環境作りの為、
善意でのやっつけてほしい希望、直した
ら良いと思われること等気が付かれ
た事を申し出ていただき施設運営充
実の参考にしたいと思えます。
方丈記の一節「ゆく河の流れは絶
えずしてしかもとの水にあらざらず」
今年も前向き趣向で頑張っていきま
しょう。皆様の新年が良い年であり
ます様お祈りいたします。



社会福祉法人
愛江会
施設長
澤田 昌久

新年あけましておめでと
うございます。

昨年は新潟で地震がおき、
台風も数回上陸して各地で
被害が発生しました。老人
施設の多くが災害にみまわ
れ、職員の皆さんや入居者
のみなさんには本当にかけ
る言葉も無く、お見舞いを
申し上げたいと思えます。
幸いにもこの地方は大きな
被害も出ず胸をなでおろす
気持ちです。そして私も
入居者のみなさんと新たな
一年を迎える幸せを感じな
がら、本年もより良いケア
ハウスにしていきたいと思っ
ています。
今年も、愛知万博が開か
れますのできつと活動的な
年になるでしょう。入居者
の皆様にとって、一段と楽
しく明るくなる年になりますよ
うお祈りいたします。

新年の
ごあい
さつ

明けまして
おめでとうございます。

新しい年を迎えより良
い環境を目指し前進した
いと思えます。皆様も
風邪にはくれぐれも
気を付けて下さ
いね。

事務長

明けまして
おめでとうございます。

皆さんにとって素敵な
一年になりますよう心か
らお祈り致します。今年
も精一杯がんばります
のでよろしくお願
いします。

古川 真

明けまして
おめでとうございます。
今年も皆さんと楽しい
日々を送る為、精一杯
頑張ります。
皆さんの健康と幸せ
をお祈り致しま
す。

沢田 美佐保

明けまして
おめでとうございます。

今年も西年だけに心にゆ
とりを持って、皆さんと
過ごしていきたいと思
います。今後ともよろし
くお願いします。

松田 圭介

新年明けまして
おめでとうございます。
今年も精一杯皆様のた
めに頑張りますのでよ
ろしくお祈りします。

安藤 悦子





宮田中学3年6組の生徒さんが、遊びに来てくれました。始めにダンスの披露があり、次にグループに分かれ、皆さんと中学生と一緒に遊びました。最後に全員で童謡を合唱しました。

1時間という短い時間でしたが、とても楽しい一時を過ごす事ができました。

宮田中学生の 10月13日(水) 施設訪問



健康ダンスの土田先生が属するグループの皆様によるハーモニカ演奏会を行いました。曲は皆さんが知っている懐かしい曲ばかりでした。

楽器の音色を聴き入っている人や歌を口ずさんでいる人など様々でした。

10月14日(木) ハーモニカ演奏会



色々な発表会がありました!



千代綾会の皆さんによる「歌と踊りの会」を行いました。

踊りの素晴らしさと同時に色々な着物姿を観て楽しむ事ができました。

11月17日(水) 歌と踊りの会



レッツ・エンジョイフラの皆さんによるフラダンスの発表会を行いました。

緩やかな動きの中、全身を使ってとてもしなやかで、綺麗でした。

12月12日(日) フラダンス発表会



今後の行事予定

1月

- ・マジックショー
- ・成田山へ初詣

2月

- ・保健センターフットケア
- ・豆まき

3月

- ・愛知万博

栄養士からのお知らせ

皆さん、水分は摂っていますか?

夏と異なり、冬は喉が渴いたという感覚があまり無いですが、冬の乾燥した空気の中で生活していると身体は水分が欲しがっています。気が付かないうちに脱水症状になってしまう場合もありますので、意識して水分を摂るように心がけて下さい。

脱水症状になると血液が濃縮され、つまりを起こす事もあります。特に朝は寝ている間に汗をかいて体内の水分が失われているため脱水症状に近い血液になっています。

朝の散歩は起きてすぐ出掛けず水分を摂ってから出掛けましょう!

一日の水分摂取量の目安は1リットルから1.5リットルです。水分を摂取するときはジュースは糖分が多く、肥満症を招きますので水かお茶にしましょう。



消防訓練



日帰り旅行で郡上に行ってきました。
移動中、雨に降られましたが
到着した時には天気も良くなり温かくな
りました。

初めに城下町を散策してから、
今回の目的地である「美人の湯しろとり」に行きま
した。 温泉の湯はヌルヌルしており、
お肌がツルツルになりました。



ふじの郷では
年に2回（春と冬に）
消防訓練を実施しています。

12月9日（木）午後2時より、
深夜に火災発生を想定して行いました。
職員の指示のもと速やかに避難することが
できました。

最後に江南市消防署員の方の
お話を聞きました。



日帰り温泉旅行

11月1日（火）

クリスマス会



12月15日（水）

施設行事の大イベントであるクリスマス会が盛大に行われました。
手品で始まり、キャンドルサービス、職員によるベル演奏、魚おろしショー、
プレゼントくじ、ビンゴゲームと進められました。
普段以上に無邪気に楽しんでいる、皆さんの素敵な一面を見ることができました。



12月28日（火）



年末最後の行事である餅つきを行いました。
つきたてのお餅はやわらかくて、
とても美味しかったです。
お替りする方もみえました。
「ごちそうさまでした。」



お誕生日紹介

1月

2010号室 白井 きみ様
2013号室 坂井田 一雄様
2017号室 酒井 君江様
2022号室 玉利 ナミ様
3015号室 三輪 元子様
3016号室 酒井 はす彥様
4012号室 川瀬 清子様

2月

2007号室 金城 今給黎様
2009号室 今給黎 平野様
2020号室 平野 鳳谷様
2025号室 鳳谷 堀宮丸様
3008号室 堀宮丸 宮丸様
4018号室 宮丸 宮丸様

3月

2001号室 川端 光子様
3005号室 花木 うた子様
3014号室 尾関 節子様
4003号室 伊東 和子様
4009号室 松永 マサ子様



おめでとう ございます

健康コラム

笑う門には健康来る



最近テレビや雑誌で取り上げられる「笑い」ですが笑うことによって自律神経系の副交感神経の働きを活発にします。副交感神経というのは安らぎや安心感を感じたときに働く神経で身体を休息の状態にするものです。それによって全身の血管が拡張して血流がよくなり消化管の働きも活発になります。さらにナチュラルキラー細胞と言われる細胞（がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる細胞）が「笑い」によって強くなると言われています。要するに笑うと言うことは免疫力の強化と身体の活性化をもたらす健康を手に入れることが出来るわけです。

ふじの郷にはいつも大きな声で笑いを振りまいている職員Tちゃんがあります。「アッハハハ」と笑って話しかけるその相手の皆さんもやはり思わず笑顔でお話しています。「一笑一若・一怒一老」とか「笑う門には福来る」とかいう言葉がありますが私は彼女の笑い声の一つの皆さんの健康の源となっているのではと日頃思っています。

皆さん、作り笑いでも結構ですので毎日笑って過ごしましょう！いつも笑顔で「アッハハ」と笑って話しかけるTちゃん共々、私たちが職員一同明るい気持ちで皆さんが笑って過ごせる環境を作り出せるように頑張ります。

「今年もおおいに笑いましょう！」

(美佐保)

血圧の高い方・動脈硬化の方

笑いによって血管が広がり血行が良くなります

いつも身体のどこか痛い方

脳の刺激によって痛みを抑える物質が体内の流れ痛みを感じにくくなります

人間関係に悩む方

笑顔という明るい表情はまた笑いの環境を作り出す作用があり人間関係をスムーズにさせる効果があります

ストレスの多い方

笑うことによって副交感神経が作用し気分をリラックスさせてくれます



糖尿病の予防に

笑うことにより脳の血流量が増え、酸素も多く送られるので脳の働きも良くなります

便秘気味の方

大声でお腹が痛くなるほど笑うと腹筋が強くなり便秘解消の効果も期待できます

お知らせ

フラダンス教室始めました。

第2・4水曜日 10時から 集會室にて ※初回は1月12日(水)です

足腰の運動にもなりますので皆さん是非参加してみてくださいね！
心身共にフレッシュしましょう！！

