

いかにふじ便り



vol.4
H17年4月発行
ケアハウスふじの郷

内覧会

3月19日 (土)



愛・地球博へ行ってきました。
テレビや新聞で今話題の愛知万博です。
内覧会ということで少し空いているのかな？
と期待していたのですがやっぱり国際博覧会！
大勢の人でにぎわっており、その内容は地球に優しい「自然の叡智」というテーマをもとに、いろいろな形や色のパビリオンがたくさん並んでいました。人が多くてあれもこれもと見ることは出来ませんでしたが参加された皆さんは「楽しかったよ！あと、お昼の中華料理も美味しかった！」と頑張っておられた方の声も聞かれました。お土産をいっぱい買われ、広い会場と沢山の人が大変でしたが、皆さんお疲れ様でした。



一人用土鍋を購入しました！



「寒い季節は鍋が1番！」そんな気持ちにお応えする為、ふじの郷では鍋料理を始めました。2月に「つくね鍋」、3月には「寄せ鍋」を行いました。あつあつの鍋を食べて、身も心もぽっかぽっか！ 普段の食事と違った雰囲気味わう事で、皆さんにとっても喜んで頂きました。これからも皆様に満足して頂けるよう職員一同考え、提供していきたいと思っております。



栄養士
鈴木 真紀

職 員 紹 介

「はじめまして」4月から勤務している栄養士の鈴木真紀です。ふじの郷の皆様の食事を担当させていただきます。献立に頭を悩ませている毎日です。

春から夏にむけて新メニューを提供する予定なのでお楽しみに！！



水口さん



江南短期大学生
によるマジックショーを
行いました。一つ一つの手品を真剣な眼
差しで見せていました。手品の他に和太
鼓の演奏、歌もありました。皆さん手
拍子をしながら、一緒に唄っていま
した。



ふじの会の皆さんによる歌謡ショーを
行いました。8回目となる今回はリクエ
ストの歌を中心に唄って頂き、舞踊まで
披露して頂きました。

皆さん、懐かしい歌が
始めると一緒に唄っ
ていました。楽しい
時間を過ごす事が
できました。



マジックショー

1月14日 (金)

歌謡ショー

2月25日 (金)

今 後 の 主 な 行 事 予 定

4 月

お花見(4・5日)

民謡の会(27日)

藤祭り(25・26・27日)

お好み焼き

5 月

一泊旅行(24・25日)

花フェスタ

田楽焼き

6 月

消防訓練

外食ツアー



※他にも色々な行事を計画していきますので、ご期待下さい!

ふじの郷のホームページができました!

施設の行事写真や案内写真も載っていますので、ぜひ訪ねてみて下さい。

メールアドレス

<http://www.tya.1st.ne.jp/~aikoukai/>

主 な 行 事

こんなことありました



初詣に犬山成田山へ行ってきました。今年も元気で良い年を過ごせませう様にとお願いしてきました。お線香の煙を皆さん一生懸命に病んでいる場所にすり込んでいました。きっとよくなりますよね！若水庵で飲んだお抹茶もおいしかったです。



犬山成田山、初詣 1月20日 (木)



今日は、節分の日です。昼食を食べ終え、お部屋に戻ろうとすると入口から職員鬼が2人入ってきて、食堂内を練り歩きだしました。皆さん、手に沢山の豆を持ち「鬼は一外！」の掛け声と共に鬼めがけて投げました。四方八方からとんでくる豆に鬼も降参とばかり退散して行きました。皆様に福の神が訪れます様、願いを込めて叫びます。「福は一内！！」

豆まき 2月3日 (木)



江南市保健センターの保健師さんとボランティア実習生によるフットケア教室を行いました。足の健康についてのお話を聞き、その後ストレッチ体操、ツボマッサージ、簡単なゲームをしました。とても勉強になりました。



**フットケア教室 2月17日 (木)
22日 (火)**

お千代保稲荷へ行ってきました。始めに全員で参拝をして、その後は自由行動をとりました。串かつを食べる人、お土産を買いに行く人など思い思いの時間を過ごしました。天候に恵まれ、とても暖かい日となりました。



お千代保稲荷

**3月8日 (火)
9日 (水)**



お誕生日紹介

4月

2006号室 山田 こう様
 3009号室 木野 月子様
 3024号室 平松 みさを様
 3025号室 渡辺 君子様
 4002号室 清水 芳枝様
 4014号室 杉下 國明様

5月

2003号室 坂井田 富美子様
 2014号室 石原 アサ様
 2016号室 藤井 てる様
 3001号室 高橋 千代子様
 3003号室 小暮 チトセ様
 3019号室 江口 美千子様
 3021号室 和泉 敬子様
 3022号室 酒向 澄子様
 4020号室 大賀 絢子様

6月

2002号室 花井 すゑ様
 2012号室 加藤 十美代様
 3012号室 野々垣 秀和様
 4013号室 伊藤 恵美子様
 4017号室 夏木 辰雄様

おめでとう ございます



健康コラム

花で気分をリフレッシュしよう!

花のパワーは大地のパワー

病院へお見舞いに行く時、なにかのお祝いの時、さまざまな場面で花は登場する。人は花をみると心が安らいだり、思わず顔がほころんだりするのは何故なのでしょう。植物は、**大地のパワーを受けて自然界で育ち、その備え持った「気」を人に与えてくれます。**さらに、花が持つ**芳香**によって人の神経が刺激されたり、花の**色を視覚的に捉える**ことで気分が落ち着いたり、安らいだりするそうです。

色と人の関係

色は**物体からの光の反射**により認識されます。光には波のような性質があり波長で表され、その波長の長さにより赤や黄、青など違った色に見えます。そして、光の波長の違い（色の違い）は人にさまざまな影響を与えていると言われています。

ちなみに、どんな色がどんな影響を与えているのか、まとめてみました。

《色にはどんな力がある?》

白・・・精神の高揚を鎮めて**リラクゼーション効果**をもたらす
心を綺麗にして心身を健康にしてくれる

青・・・**興奮神経を抑える効果**があるので、気持ちを落ち着かせたい時にいい

紫・・・**心身の疲れなどを改善する効果**がある

ピンク・・・心身の緊張をほぐして、やさしい気持ちになれる色
イライラした気持ちを鎮め、おだやかな気持ちにしてくれる
女性には**ウレシイ肌を若返らせる効果**もある

赤・・・**血行をよくして体を温め、活力を与える効果**がある

オレンジ・・・**血行を促進して体を温め、体の機能を活性化させる**
黄色と同じように胃腸などの**内臓機能を活性化させてくれる効果**がある

黄・・・**胃の働きをよくし、消化活動を助けてくれる**
神経を集中させてくれ、やる気がわいてくる

あたたかい春が訪れ、お花見するのに最高の季節です。

ふじの郷では、桜・藤・バラなど色々なお花見を企画していきますので、ぜひ参加して下さい!