



花フェスタへ行って来ました

5月25日(水)・26日(木)



岐阜県可児市にあります花フェスタへ行って来ました。日程を一週間延期した事により、2日間ともお天気に恵まれバラがとても綺麗に咲いていました。

花を見ながら外で食事をして、自然を満喫する事が出来ました。とても気持ちの良い一日となりました。



消防訓練

6月22日(水)



火事きたら
迷わずすぐに
ベランダへ



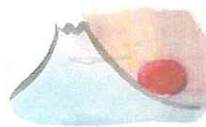
ケアハウスふじの郷では、年に2回消防訓練を行い、各自が防災意識を持つ様努めています。

今回は昼間に火災発生を想定し、全員外へ避難しました。その後代表の方に消火活動を行っていただきました。皆さん、暑い中お疲れ様でした。



羽根コスモス会 寸劇

6月1日 (水)

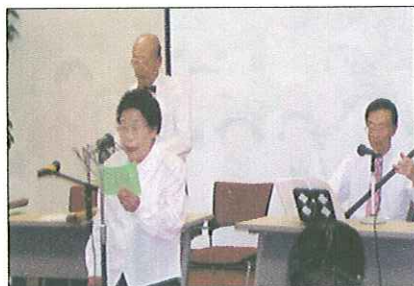


羽根コスモス会の皆さんによる寸劇・踊りが行われました。寸劇では皆さんの笑い声が絶えませんでした。踊りもとてもすばらしかったですね。最後には盆踊りを皆さんと一緒にしました。また、夏祭りの前には盆踊り練習会がありますので是非参加してくださいね!!詳しくは1階ロビーのホワイトボードをご覧くださいね。



民謡発表会

4月21日 (木)



ふじの郷民謡クラブの皆さんによる発表会がありました。皆さん練習の成果出ましたでしょうか?



今後の行事予定

7月

- ☆七夕飾り
- ☆土用の丑 うな焼きショー
- ☆夏祭り

8月 9月 未定

栄 養 士 か ら の お 知 ら せ

みんなで食中毒を予防しましょう!

ふじの郷の厨房内では、食中毒を起こさないように夏場は特に気を付けて調理を行っています。ふじの会でも話題になったと思いますが、皆様の自室の食品の扱いにも注意していただきたいと思います。

食中毒予防の四原則

☆清潔☆

新鮮な材料を使用する。ビンや缶詰の素材食品は一回で使いきり、いつまでも残しておかないようにする。手や調理器具は清潔に…

☆加熱☆

まれに存在する熱に強い菌をのぞき、ほとんどの菌は加熱すれば殺すことができます。

☆冷蔵☆

素材となる食品、あるいは調理した食品を保存しておくときは冷やしておくこと。しかし、冷蔵庫は一時的に冷蔵保存するのに便利ですが、必ずしも安全ではありません。食べるときは再加熱したほうが安全です。

☆迅速☆

調理したものは出来るだけ早く食べること。温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるようにしましょう

食堂で提供された食品はお部屋に持ち帰ることは禁止となっております。おにぎりやゼリー等のお菓子類も持ち帰りにはできません。やむを得ず持ち帰ることができるものはジュース類のみとなっております。皆様ご協力をお願いします

主な行事

こんなことありました



お花見

4月11日 (月)
12日 (火)



お花見を行いました。

2日間で45名の方が参加されました。今年は趣向を変え、1日目は小牧山でお花見をしてその後、五条川・犬山城・木曾川堤防を車で桜巡りをしました。

2日目は残念ながら雨でしたが、小牧山・五条川・犬山ホテル・木曾川堤防・一宮タワーを車で桜巡りしました。



ふじ祭り

4月25日 (月)
27日 (水)



藤祭りは、最高の花見日和になり気温もグングンと上がり、皆さん田楽豆腐を食べられた後にも、チョット冷たい物を! ということでアイスクリームを食べられている方もみえました。皆さんも職員同様、花より団子と言ったところでしょうか?肝心の藤はまだ満開には少し早かったのですが、藤以外にも牡丹やツツジがたくさん咲いてとてもきれいでしたね。



世界淡水魚園水族館 河川環境楽園

6月7日 (火)



心配された天気も良くなり、とても爽やかな風が吹く中、世界淡水魚園水族館と隣接された河川環境楽園に行ってきました。水族館には、大きな魚から、小さな魚、1mを越えるメコンナマズやおなじみのあゆやイワナなど、目の前を通りすぎるたびに焼いたら美味しそー!との声が連発していました。また、公園では季節のフルーツのアイスクリーム、みたらしやお土産をたくさん購入され楽しい1日を過ごす事ができました。





快眠 よい眠りを得るために



寝苦しい夜になってきました。皆さん、夜はぐっすりと眠れていますか？
睡眠は『量より質』が大切です。どんなに長く眠っても、眠りが浅かったり、ぐっすり眠った満足感がなければ睡眠不足と同じになってしまいます。
健康と活力の源として不可欠の快眠。そのために出来ることを紹介します。是非参考にしてみてください。

『快眠』ワンポイントアドバイス

就寝前には食べない

食事をすると、胃腸の働きが活発になり目がさえてしまいます。また、寝る前の水分の摂りすぎも、夜中に起きることになって熟睡を妨げられてしまいます。

エアコンは除湿やタイマーでしのぎましょう

エアコンのつけっぱなしは、体温調節を狂わせ、体調を悪くしてしまいます。1時間タイマーにするか除湿でしのぎましょう。

「眠れない」と思い込むことが眠りを邪魔し、悪循環に。

どうしても眠れないときは無理に眠ろうとせず「そのうち眠くなるだろう」くらいのおおらかな気持ち大切です。

昼寝は15分程度に

15分以上寝てしまうと深い眠りに入ってしまう夜の睡眠に影響してしまいます。

日中の活動を活発に

睡眠の目的は心身の疲労回復です。体と頭を動かさなければ、よい眠りが得られないのは自明の理です。散歩など適度に身体を動かしましょう。また、眠る前に軽くストレッチをすることによって体温を上昇させ、その後体温が下がっていく落差を利用して、眠りを誘ってみましょう。

深呼吸してみましょう

布団に入ったら気持ちをリラックスさせて深くゆったり深呼吸してみましょう。規則的な呼吸を繰り返すうちに自然に眠りに入れます。

【快眠度チェック】

下記の項目の当てはまる欄をチェックしてみてください。

- 心配事がある
- 何となく落ち込みがち
- 最近イライラしてしまう
- 怖い夢をよく見る
- 運動はほとんどしない
- 一日中お部屋から出ない

- 布団をあまり干さない
- 朝起きると首や肩が凝っている
- 人とあまり話をしない
- 昼寝は長め
- 寝る時間は毎日まちまちだ
- 暑さや寒さで寝づらいことが多い

評価と解説

- 0個** 快眠出来ています。
今の生活を維持してください。
- 1~2個** ほぼ快眠できています。
- 3~5個** やや注意が必要です。
チェック印の改善に気を付けて生活してみましょう。
- 6個以上** 要注意です。
眠れない原因についてよく理解し、ライフスタイルを見直してみましょう。

職員紹介



調理師
鈴木 小百合

初めまして! 鈴木 小百合と申します。
皆様に喜ばれる料理と楽しい食事時間を
提供できるように頑張りますので
よろしくお願ひします。

