

いせきふじ便り

vol.8
H18年4月発行
ケアハウスふじの郷



成田山へ初詣

1月18日(水)
19日(木)



痛いところが
治りますように...



今年の初詣は晴天に恵まれ、とてもすがすがしい気持ちでお参りすることが出来ました。成田山の山頂からは犬山城と水面がきらきらと輝く木曾川が見渡せ、その眺めは鳥になったような気分になりますね。帰りには、その犬山城の横にある針綱神社にも寄り、今年の幸せを2重に願掛けをしたので、いっぱい良い事があることと思います。



『若水庵で抹茶をいただいて』



豆まき

節分には前年の邪気を祓うという意味をこめて追儺の行事が行われています。追儺とは悪鬼、疫病を追い払う行事のことです。豆まきもその行事の一つです。

「鬼はー外!」皆さん力をあわせて鬼を追い払いました。



「あれ?この鬼だれ?
いつも見ている
ような...?」



2月3日(金)





ウォーキングで寿命が延びる!!



「いつまでも健康でいたい!」と誰もが思うことでしょう。以前、ふじ便りの健康コラムで「笑い」には良い効果がたくさんあると取り上げました。そこで今回おすすめしたいのがウォーキングです。

今や日本のウォーキング人口は4000万人とも言われています。それもそのはず、肥満による高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病防止、自律神経の機能改善、ストレス解消、筋肉や骨量の増強など、ウォーキングには大きな健康効果があるのです。

ストレス発散

30分以上歩き続けると、βエンドルフィンという脳内物質が分泌されます。別名「快感ホルモン」と呼ばれており、ストレス発散に役立ちます。

物忘れ防止

集中力が高まり、脳が刺激されることで、物忘れなどを防ぎます。

ダイエット効果

有酸素運動によって新陳代謝が促進され、余分なカロリーを消費することができます。

骨粗鬆症防止

日ごろよく歩くことで、骨に適度な負荷をかけると、骨密度が保たれます。

長生き効果

アメリカの医学誌に「日頃よく歩く人は死亡率が低い」という調査が発表されています。



ウォーキングのおもな健康効果

「人は足とともに老いる」と言われます。
さあ、春です。外へ出て歩きましょう!誰にでもできるウォーキングで心豊かに充実した生活を送りましょう!!



今回は蘭の女神「リカステ」、世界蘭会議で最高賞に輝いた「アラン・ザルツマン」の特別展示も見ることができました。どこを見ても、色鮮やかな花で見とれてしまいました。皆さんと同じくらい綺麗な花々でした。



イチゴ狩りと豊川稲荷

三河方面へイチゴ狩りと豊川稲荷へ行って来ました。 2月15日(水)・22日(水)



蒲郡にあるイチゴ狩りでは、ハウスに入ったとたんイチゴの甘酸っぱい香りとみずみずしい真っ赤な実がたくさんぶら下がっていて、皆さん口をそろえて「うわあ〜。すごい!」と叫ばれていました。味もとっても甘くて、「1番生りのイチゴは先っぽの幅が広いのが美味しいよ!」とか「25個以上食べないと元が取れないよ!」と、そんな声を参考に皆さんたくさんのイチゴを食べられていました。

蒲郡オレンジパーク



商売繁盛、家内安全、福德開運の御利益があり、皆さん一生懸命お祈りされてきましたね。ちょうどその時に昼の12時の鐘が響きわたり、皆さん煩惱を払うことが出来たと神妙な面持ちで本堂を後にされました。皆さん各々に食事をされ、たくさんのお土産を買われて無事施設に帰ってきました。両日とも天気に恵まれて、とても楽しい1日を過ごすことができました。

豊川稲荷



フラワードーム2006

フラワードームに行ってきました。「日本最大級のフラワーイベント」と言われ、約50万輪もの圧倒的な花で会場が埋め尽くされていました。



一宮興道高校のブラスバンド部の 皆さんによる演奏会

2月11日(木)



元気な高校生の皆さんが懐かしい歌や大好きな時代劇メドレーなど素晴らしい演奏を聴かせて下さいました。普段聴くことのできないような音の迫力や、素晴らしい演奏技術や元気な高校生の皆さんの明るさにとても感動しました。



江南幼稚園

2月27日(月)



ふじの会歌謡ショー

2月2日(木)



「♪せっせっせーの、よいよいよい!」と園児と遊んでいる皆さんの表情は、笑顔一杯でとても楽しそうでした。

今年度最初の「ふじの会」公演を行いました。毎回、素晴らしい歌声と素敵な衣装で私たちを楽しませてくれています。

今後の行事予定

- 4月 お花見・藤祭り・消防訓練・お料理クラブ・ふじの会歌謡ショー
- 5月 木下大サーカス・田楽の日
- 6月 お千代保稲荷

