

いきいきふじ便り

vol.24
H22年4月発行
ケアハウスふじの郷



成田山へ初詣

1月14日(木)



いつまでも健康で
ありますように...



二日間予定していましたが、初日は雪の為中止となってしまいました、、、(涙)。二日目も朝から雪が降っていたので心配されましたが、天候が回復し無事に行くことができました。行けなかった方の分まで、しっかりと拝んできました。



『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。



「鬼だぞー!!
あれれ!!?
怖くないの...?」



2月3日(金)



ウォーキングで若返り!!



ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を取り込む「有酸素運動」で、生活習慣予防や心理面の改善に効果的な、立派な全身運動です。

ウォーキングの主な効果!!

肥満を防ぐ
大量の酸素を体内に取り入れることで、効率よく燃焼します。

脳を活性化する
足の筋肉から脳細胞へ刺激が伝わり、老化防止に効果的です。

血液の流れがよくなる
血圧が安定し、高血圧を抑える。善玉コレステロールが増え、高脂血症・動脈硬化を防ぎます。

心肺機能が向上する
心肺機能がアップし、酸素や栄養などの循環がよくなります。

糖尿病を防ぐ
インスリンの動きが活性化され、血糖値を下げます。



ストレス解消
自律神経が落ち着くことで、からだのリズムが整い、心がリフレッシュします。

美肌を保つ
有酸素運動により新陳代謝が活発になるので、肌を若々しく保ちます。

骨粗鬆症を防ぐ
歩くことで骨に刺激が加わり、骨が強化されて骨の老化を防ぎます。

足腰を強化する
足腰の筋肉が強化され、転倒予防など健康維持・増進につながります。

暖かい春が訪れ、歩くのに最高の季節です。
健康を維持して、楽しく過ごしましょう!!

※ ウォーキングの効果はインターネットにより調べまとめています。

今後の行事予定

- 4月 お花見・消防訓練・外食ツ-「五右衛門」・藤祭り
- 5月 介護予防ウォーキング・田楽豆腐・お千代保稲荷

イチゴ狩り

2月24日(水)、25日(木)



岐阜県、本巣駅のすぐ近くにありますが「つみつみ莓ファーム」へ行ってきました。ハウスに入り説明を受けると、直ぐに真っ赤な苺を求めて行かれました。そのまま食べても甘いですが、ミルクをつけると更に美味しかったです。40個!! 食べられた方もいましたが、皆さんは何個食べられましたか??



主な行事

こんなことありました

津軽三味線 2月2日(火)



伝統ある津軽三味線を生演奏して頂き、力強い音色に感動しました!

江南幼稚園 2月9日(火)



かわいい幼稚園児と触れ合い、皆さん笑顔いっぱい生き生きと輝いていました。

手品、歌、踊り 2月23日(火)



扶桑町でボランティア活動をされてみえる皆さんに来て頂きました。手品や踊り、懐かしい歌まで披露していただき、あっという間の一時間でした。

オカリナ演奏 2月27日(土)



心地良い素敵な音色が館内に響き渡りました!

フラワーデー2010

フラワードームに行ってきました。たくさんの綺麗な花が飾られていて、会場内を見て回るとあっという間に時間がきてしまいました。「また行きたい」「次回はもう少し長い時間で」との声を頂きました。



花をバックに記念撮影。穏やかに嬉しい表情ですね!



ロールケーキ作り 2月6日(土)



今回のお菓子作りは「ロールケーキ」です。手作りの楽しさと大変さを痛感しました。

肉まん・あんまん 3月23日(火)



こねるのに大変かと思いましたが、時間もかからず、やわらかく膨らみました。ボリュームがあり、お腹いっぱいになりました。

