

いきいきふじ便り

vol.36
H25年4月発行
ケアハウスふじの郷



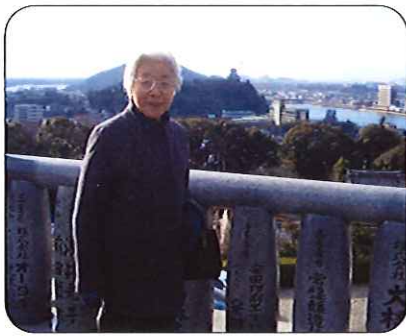
初詣



二〇一三年を向え、最初の行事は近くの上奈良神明神社へ初詣に行ってきました。「今年も皆さんにとって良い一年となりますように！」

上奈良
神明神社

1月1日(火)



成田山へ初詣に行ってきました。家内安全・商売繁盛・交通安全などをご祈禱しています。

成田山

1月17日(木)

ETC寿司バキング

2月3日(金)

今日の昼食は出張屋台の握り寿司です。皆さん、お寿司は大好きでしかも食べ放題♪この日を楽しみにしておられる方もみえました。おかわり一番人気は甘エビ、次いでマグロでした。



調理師
鬼木 一馬

職員紹介

調理師の鬼木一馬です。美味しいものを皆さんに提供できるよう頑張りますので、宜しくお願い致します。



苺狩り



二月は苺狩りのシーズンです。今年も岐阜県本巣市にあります「つみつみ苺ファーム」へ行ってきました。今年は寒い日が続いたことにより、例年より遅めのことです。それでも真っ赤な苺を見つけて食べるのが甘くて美味しかったです。皆さんは何個食べられましたか？

2月19日(火)



おひな様作り

三月は桃の節句ひな祭りがある為、おひな様作りを行いました。今年は二通りの企画を行っています。一つは、はさみで切って貼るだけのタイプ。もう一つは折り紙で作りました。どちらも簡単に作れ、両方参加された方もみえました。



和菓子作り

3月7日(木)

桜餅とよもぎ団子を作りました。4つのグループに分けて行いましたが、思った以上に時間がかかってしまいました。団子の生地をこねるのと桜餅の生地を焼くのが苦戦しました。それでも皆さん美味しかったと喜んで頂けて良かったです。



桜餅3個とよもぎ団子4個作りました。



生地作りです。桜餅は簡単ですが、団子の生地をこねるのに力がいって大変でした。



お好みできな粉・あんこ黒蜜をどうぞ♪



完成です！上手にできました。



爽やかに歩きましょう！

ぽかぽかと暖かい日が続く今日この頃、心にも体にも心地良い春がやってきました。さっそく健康づくりのための運動を始めましょう。無理なく誰にでもできるのが「歩く」こと。今回の健康コラムでは「歩く」ことをテーマにお伝えしていきたいと思います。

◇ 普段、運動しないとどうなるのでしょうか？

☆ 全く運動しないと

筋肉の萎縮、心容量の減少、心肺機能の低下、骨軟化などを惹き起こします。

☆ 約1ヶ月間寝たきりだと

筋力の低下や目まいの為、立ち上がることすら困難になってしまいます。

【老化は足から…】

足腰には全身の筋肉の3分の2が集まっています。よく「老化は足から」とも言われるように、歩行不足や運動不足は、これらの筋肉を見る見るうちに衰えさせてゆきます。上半身の筋肉に比べ下半身の筋肉は衰えてゆくスピードがとても速いのです。



◇ 歩くことでどんな効果があるのでしょうか？



☆ 歩くことの効用

- ★心肺機能が向上する
- ★脂肪を燃焼させダイエットできる
- ★心臓病(狭心症)や高血圧、糖尿病の予防と治療が期待できる
- ★善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する
- ★ストレスが解消され、免疫力が強化される
- ★足の血液循環がよくなることで全身の血液循環が改善される
- ★足腰の筋肉を丈夫にし、腰痛予防と治療になる
- ★骨を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する
- ★内臓機能が高まる



歩くことが身体にとって良いことがわかりました。

「さあ、気持ちよく歩いてみませんか？」

テレビの某CMにもありますように、「いつやるの？…今でしょう！」

皆さんがいつまでも健康で楽しくすごして頂けるよう願っております。

主な行事

西部中交流会

1月19日(木)

西部中学校の生徒さんとの交流会を行いました。今回は折り紙です。皆さんにとって懐かしい折り紙遊び、短い時間でしたが楽しむことができました♪



手作りおもちゃ教室

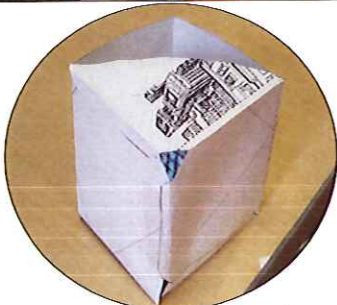
月に1度のペースで講師の先生をお招きし、手作りおもちゃ教室を行っています。身近なものを使って簡単に作ることができ、先生も懇切丁寧に教えて頂けます。皆さんの参加お待ちしております。



ぶんぶんこき



起き上がりこぼし



3Dビルディング



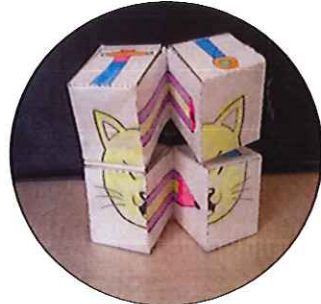
→ 中を覗いた絵ごす。



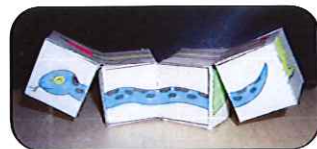
雑巾作り

雑巾作りにご協力をお願いしたところ二十三名の方が手伝って下さいました。本当にありがとうございます。皆さん、縫うのが速くてとても綺麗でした！

2月14日(木)



4月は「フェンゾボックス(変わり箱)」を作ります。



今後の行事予定

- 4月 お花見、ペヨーテタッチストラップ作り、外食ツア-「琴川」、消防訓練、五月人形作り
- ドーナツお茶会、藤祭り
- 5月 カーネーション作り、花フェスタ

