

いきいきふじ便り

vol.44
H27年4月発行
ケアハウスふじの郷



節分に豆まきを行いました。窓を開け外に向かって「鬼はー外」と邪気を追い払いました。豆まきの後は、ふっくらモチモチの蒸しパンを頂きました。

豆まき



成田山へ初詣

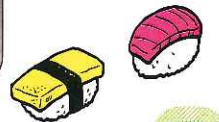
毎年恒例となりました、犬山成田山へ初詣に行ってきました。感謝と願いを込めてお参りしてきました。



2月3日(水)



1月22日(木)



寿司バイキング

本日の昼食は出張屋台の握り寿司です。大好きなお寿司が食べ放題♪
今年が一番人気もマグロでした。

1月21日(水)

昭和村

3月19日(木)

岐阜県美濃加茂市にあります昭和村へ行ってきました。あいにく天気が雨となってしまう、ゆっくりと楽しむことはできませんでしたが、「楽しかったよ♪」と言ってくださる方も見え救われました。



慰問行事

手作りおもちゃ

月に1回のペースで行っています。色塗りが中心の簡単な作業ですので、ぜひ参加して下さい!

1月14日(水)
2月26日(木)
3月26日(木)



骨格ストレッチ体操

2月10日(火)

隔月で行われています。歌に合わせて簡単なゲーパー体操などをしていて、終わる頃には体がポカポカと元気になります。

初めての方も是非、体験してみてください。



歌謡ショー

奥村さんは春日八郎さんの歌を作曲されたこともあるそうです。

1月20日(火)
3月20日(金)

春の演芸会

経大亭勝笑さん、東海地方を中心に一人漫談をおこなっています。

3月1日(日)



ギター演奏会

普段は扶桑町の福祉センターで活動されています。慰問は初めてとの事で、次回までにグループ名を考えてくるそうです。

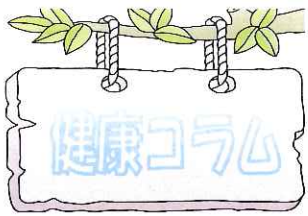
2月27日(金)



2月27日(金)

中学生さんが主体となって、ゲームを進行していきました。今後も地域との交流を行っていきますので、積極的に参加のほうをお願いします。

西部中交流会



春の快適な過ごし方

先月、東海地方でも雪が降り名古屋地方気象台によると3月の積雪は3年ぶりとのことでした。ここにきてようやく春を感じられるようになりました。春の天気は暖かい日があるかと思えば、冷たい雨が降ったりと不安定です。何となくだるい、疲れやすいといった春の不調はこうした気温や気圧の変化にカラダがついていけなくなるのが原因です。今回の健康コラムでは春の過ごし方について紹介させていただきます。

☆だるさ・疲れを防ぐポイント

◇ 冬から春への「時差ボケ」をリセット！

春になって日照時間が長くなると、冬時間を刻んでいた体内時計が狂い、「時差ボケ」のような状態となって、熟睡できなかつたり、たっぷり睡眠をとっても疲れが抜けなかつたりします。

【ポイント】

朝は太陽の光を浴びて、さわやかな目覚めで活動的な1日を過ごしましょう！

◇ カラダが固いと、不調が続く！？

寒さで固くなっていた体も気温の上昇とともにゆるみ始めます。この変化にうまくついていけないと、コリや節々の痛み、だるさや疲れの原因に。また、この時期の運動不足は夏なのに汗をかかない、冷えるといった夏不調の原因にもつながります。

【ポイント】

天気の良い日は部屋から出てウォーキングやストレッチを！
春の日差しや香りを感じるだけでも、自律神経の正常化につながります。

◇ 「苦い・渋い・色が濃い」野菜で元気力アップ！

私たちの体には、自分の体を自分で守ろうとする生体防御機能が備わっています。しかし、自律神経が乱れがちな春は、その力も低下しがち。そうになると、普段なら軽くはねつけられるような弱い菌にも負けてしまうことも…。

【ポイント】

苦味のある春野菜や山菜、緑黄色野菜を食べましょう！
(紫外線や外敵から守る成分が多く含まれているようです。)

健康で過ごすには普段の生活(睡眠・食事・運動)一つ一つが大切なんだと改めて感じました。皆さんがいつまでも健康で楽しく、ふじの郷で過ごして頂けることを職員一同願っています。

主 な 行 事

折り紙クラブ (桜玉作り)

1月8日(木)、2月2日(月)
3月5日(木)、12日(木)



折り紙クラブでは毎月季節にあった作品を作っています。



節分飾り作り

1月13日(火)

節分を前に、お多福と鬼の
工作を行いました。



おひな様作り

2月12日(木)

習字紙や和紙を貼るだけで、
簡単でかわいいおひな様の完成
です。



お花見情報

4月1日(水)、ふじの郷ではお花見ツアーに行きます。
よりお花見が楽しめるよう、簡単に桜について紹介させて
いただきます。



五条川は町の中央を北東から
南西にかけて7.8kmにわたり流
れ、その兩岸には延々と桜並木
が続いています。日本さくら名所
100選にも選ばれ、毎年大勢の
花見客でにぎわっています。

五条川の桜並木



木曾川堤の桜

国の名勝天然記念物。明治一八年に堤防
一帯に桜が植栽され、現在は四〇〇本以上
のヒガンザクラ、シダレザクラを中心と古木が堤防
を覆うように咲いています。



ソメイヨシノ



ヒガンザクラ



ヤマザクラ



シダレザクラ



今後の行事予定

4月 花見ツアー、消防訓練、ほのぼの会、コサージュ作り、兜工作、藤祭り

5月 カネシヨで作る犬の飾り、介護予防ウォーキング、おやつの日

