

# いきいき ふじ便り

vol.60  
H31年4月発行  
ケアハウスふじの郷

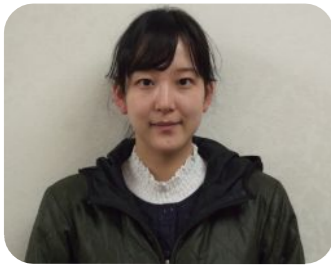
## 成田山初詣

1月17日成田山へ初詣へ行きました。本堂のある高台までは、車で一気に駆け上がりました。途中、車窓からは木曽川と犬山城がきれいに見えました。本堂では皆さん一年の幸せを願ってお詣りされたことと思います。その後、昼食は各務ヶ原にある「旬彩処たけもと」という和食屋さんでミニ懐石をいただきました。また「茶亭 椿」でお茶をいただき、お腹も心もいっぱいのお出立ちとなりました。



## 職員紹介

### 介護職 菅原なな子



この度4月からふじの郷で働かせていただくことになりました菅原なな子と申します。皆様にご迷惑をお掛けすることもあるかもしれませんが、早く皆様のお名前を覚え、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。

### 栄養士 和田真実



4月から仲間に加わることとなりました、管理栄養士の和田まなみです。食事の時間をより楽しみにしていただけるよう、清潔な厨房での美味しい食事作りに努めます。いつも元気に食堂でお待ちしています！宜しくお願ひ致します。



バスの中ではビンゴと2択クイズを楽しみました

3/12(火)  
8:30

施設出発！  
前日までの雨も上がり  
暖かい日でした



鈴鹿の森 9:45着



200本のしだれ梅は  
みごたえがありました



自然薯料理の店【茶々】では  
「懐かしい」「久しぶり」  
「美味しい」との声が上  
がりました



しっかりお腹もいっぱい



多度大社では皆さん「白馬」に  
にんじんをたくさんあげていました

多度グリーンファームでは、  
4種類のいちごを  
いただきました



## 日帰り旅行

しだれ梅まつりといちご狩り

3月12日(火)

皆さん童心にかえってお腹いっぱい  
食べてみえました



いちごが大きい~!!



15:30  
ふじの郷へ無事帰宅

次回は秋の紅葉と味覚狩りを考えております。その折にはぜひご参加下さい。

## 毎日の歯磨きの注意点

皆さんは毎日の歯磨き等の歯のお手入れをどのように行っているでしょうか。1月31日にふじの郷でも歯科検診が行われました。その時に診ていただいた久野歯科の久野先生に 毎日のお手入れの注意点を伺いました。



1. 食後30分以内にブラッシング、うがいをしましょう！

2. 根元を中心に細かく歯ブラシを動かして磨きましょう！

3. 裏側は磨き残しになりやすいので、磨く順番を決めて均等にブラッシングしましょう！



お口のケアをして、自分の歯でよく噛むことで、脳の血流も増し、脳神経細胞の働きも活発になり、認知症予防にもつながるなど健康に良いことがたくさんあるそうです。いつまでも元気に過ごすためにも ぜひ日々のお手入れの参考にしてください。

## 紙粘土教室の活動紹介

毎月第3日曜日に紙粘土教室では紙粘土を使ってティッシュケースカバーやお花やパールのついた小物入れなど可愛い作品を作っています。参加者の方からは、細かいけれど先生も手伝ってくれるから安心、毎月どんな作品ができるか楽しみといった感想が寄せられています。興味のある方は見学だけでも構いませんので気軽に事務所へ声かけて下さい。



### 今後の行事

4月 骨格ストレッチ、鯉のぼり作り、おやつの日、介護予防ウォーキング、桜餅作り、ほのぼの会、防災訓練、藤まつり

5月 田楽の日、おやつの日、おもちゃ作り、ハーモニカ演奏、歌謡ショー

皆さんから寄せられた

## 小さな幸せ ささいな喜び



懐メロが好き

入居者の方にお花をいただき、大変感激した

皆さんとお茶を飲みながら過去の人生のお話が聞け、あっという間に時間が過ぎて楽しい

水曜日には自分の好きな食べ物を食べ、土曜日には池上章先生のお話を聞くのが好きです。



緑の梅の花を見たこと

朝の散歩の時に太陽にあたるのが嬉しい

合唱に大好きな曲目があった。自然に大きな声となり万感の情熱をもって歌うことができ嬉しかった

外出中にちょっとした春の花を見つけると、とても嬉しくなります。もうすぐ春だな~と思って...

色々な場所で白梅、紅梅がいっぱい咲いていて早春だなーと嬉しくなりました。

散歩道で出会った方が畑の花を切ってきたからと、きれいな花をくださったこと

色々な行事があって楽しみ

ニュースを見て、ハヤブサの快挙



入居者の方にいつも親切にしてもらい、毎日毎日楽しく幸せだなーと思って暮らしております



ふじの郷で友達がたくさんでき、食事も毎日楽しみです

ローソンでいちごクリームのパンケーキ等洋菓子が半額になっていたの毎回购入し、本当に嬉しくなり美味しかった。

おやつの日には色々変わったお菓子がいただけるのが楽しみ

青空にスクット向かって白木蓮が咲き始めた。

平和堂でサイコロゲームをやり大当たり！バナナ一房いただきましたよ！

食堂に飾られたミモザの花を見て、30年前に行った旅先でミモザの群生に出会い感動したことを思い出して嬉しかった



ふじの郷の皆さんが親切でほっとした。自分が心を開けば色々なことが感じられると思う

ご協力ありがとうございました。皆さんの小さな幸せをみて、ほっこりと暖かい気持ちになりました。今後も同様のアンケートの実施等を検討中です。その際はぜひご協力ください。