



広報 冬号

平成28年
2月

むさしの

VOL.47

平成28年1月9日、新年会が行われました！

職員による余興（獅子舞）、ボランティア（ハッピーガールズ）の方々の演奏等、大変賑やかな雰囲気の中最後まで楽しく終わることが出来ました。

今回も、多くのご家族が来苑され中央ホールが人でいっぱいになり、獅子舞が行われている際は、獅子舞が利用者様を噛み、厄病退治を行いました。

他にも獅子舞が頭を噛むことにより、厄払い、悪霊退散などのご利益があると言われていいます。

獅子舞に頭をかまれた利用者様達は今年一年、無病息災間違いないと思います！

昼食もいつもとは違う行事食となり特別な一日になったのではないかと思います。また来年も素晴らしい新年会を行えるよう、職員一同頑張ります。





元旦



1月1日、元旦の際の様子です。
初日の出を見ようと多くの利用者様が朝早くから起きて外をじっと眺めていました。
今年は雲もなく素晴らしい初日の出を見ることが出来、利用者様は大変満足されておりました。
また、近くの神社へ初詣に行きました。
今年もいい年になりますように・・・





も

ち

っ

き



12月13日、むさしでは餅つきが行われました。
餅つきの際は職員やご家族、利用者様、みんなで餅をつき、餅をつく際は「よいしょー！」とみんなで大きな声と共に杵が振り下ろされ次々と餅が出来上がっていきました。
出来上がった餅は大変好評で、おかわりをされる方が沢山おられました。
家族と一緒についた餅、良い思い出になったのではないのでしょうか？





趣味活動の様子です。
 今回はクリスマスの
 フーツ飾り作りなど
 もお願い致しました。
 カルタの写真では
 テーブルごとに知恵
 を絞って必死に正解
 の札を探していっ
 しゃいました。このよ
 うな勝負事では普段
 は見ないご利用者の
 勝負師の顔が垣間
 見えました。



下の写真3枚は生活リハ
 ビルをされている所です。
 皆さん、仕事をみつけて
 丁寧に行ってくださいま
 した。いつもありがとう
 ございます。



餅つき会の写真です。たくさんの利用者、ご家族が出席して下さいました。ビンゴ大会では様々な実用的な景品を用意し、持ち帰ってすぐにでも使える物にしました。下の写真の黄色い掌はな、な、なんと鍋敷きでございます。かわいいか？かわいくないかはあなた次第です。(笑)



書道クラブ

12月の書道クラブで新年の書き初めをして頂きました。皆様思いの言葉を文字にされていました。久々の書道クラブでしたが、大成功でした。



12月

餅つき行事

12月10日 おもちつきをしました。みなさんでついたお餅美味しかったですね。



クリスマス会



12月25日 クリスマス会を行いました。
・しゃくなげではリハ清水先生がフラダンスを披露して下さいました。
・特養ではサンタクロースが皆さんにプレゼントを配りました。中身はなんだったのでしょうか？



1月

新年会行事



1月10日 新年会を行いました。「子供たちによる太鼓演奏」を披露して頂きました。そしてお正月によくやったと話されていた福笑いも行いました。みなさんとっても楽しそうですね。



こすもすユニット行事

1月26日 こすもすユニットでお鍋を作りました。とってもおいしかったとの声が多く聞かれました。



冬の対策 ～風邪予防～

①風邪にも負けない栄養管理。

細菌やウイルスと戦うための免疫物質のもとになる、たんぱく質や、鉄・亜鉛・銅などのミネラルをしっかりととり、ウイルスの侵入を防ぐ役目がある鼻の粘膜を作る元になるビタミンA・C・Eなどの物質をきちんととることが大事です。普段からしっかりとバランスよくこれらの栄養を摂ることで、風邪に負けない健康な体を作ることができます。

②口呼吸は免疫力の低下を招く

普段から口呼吸をしている人は外部からウイルスや細菌が侵入する際に鼻ではなくて口を通して入ってきます。鼻にあるウイルス探知の鼻咽頭を通過しないため、ウイルスと戦うための免疫物質の増加を促す信号がリンパ節に発信されず、免疫力が落ちウイルスに負けやすい状態となってしまいます。そうすると風邪にもかかりやすくなるというわけです。口呼吸の人は鼻呼吸を意識して直していくよう心がけましょう。

③手洗いが大事

外から帰ったらまず手を洗いましょう。手についたウイルスが食事などの際に体内に侵入してしまう恐れがあるからです。



発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会

〒354-0003

埼玉県富士見市大字南畑新田16-1

TEL : 049-255-6102 FAX : 049-255-6601

<http://www.f-musashino.jp/>

(南畑地区)

- ・特別養護老人ホーム
- ・ショートステイ
- ・デイサービスセンター
- ・ヘルパーステーション
- ・支援センター
- ・配食サービス事業
- ・地域包括支援センター

(水子地区)

- ・地域密着型特別養護老人ホーム
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・支援センター
- ・地域包括支援センター

施設長 吉江 孝行

編集後期

新年を迎えまして、大分厳しい寒さが続くようになってきました。

今年の冬は雪もそこまで大量にはふることもなくよかったと思うことが多々ありました。

2013年の大雪の際は道路が完全に埋もれてしまい、車も動かせず、電車も動かず、1時間以上遅れてむさしのに到着した事を思い出しました。

今年もいろいろ良いこと悪いこと、様々な事があると思いますが頑張って仕事を続けていきたいと思っています。

岩澤