

フラワーハイム新聞

第74号
老人保健施設
フラワーハイム
7月～9月号

夏祭り開催!!!



真夏の 高揚

フラワー夏祭り開催!

去る七月二十六日の日曜日、天候に恵まれ、毎夏恒例のフラワー夏祭りが盛大に開催されました。

当日は朝から猛暑のなか、担当係や他職員の協力のおかげで準備も順調に進み、本番の夏祭りも、信州駒ヶ根縁舞蓮様、北割一區子供会様の演芸に始まり、盆踊りではのぞみ会様、春駒会様の踊り・唄・演奏で大変盛り上がる事ができました。恒例ではありませんが、櫓の周りを職員と共にご利用様が踊る姿は本当に素晴らしく、来年、再来年へと続けていってほしいと思います。また、屋台も毎年恒例のもの新たに加えた「チキンナゲット」「わらびもち」も好評を頂けたと思います。花火も堀内煙火様の力作がたくさん見れ、夏祭りのフィナーレを盛大にかざってもらえました。

各ボランティア関係者、職員の皆様、そして、ご利用者の皆様、本当にありがとうございました。



ダイダイ通信 夏の

8月の4、5、6日にダイケアにて「夏祭りゲーム」をおこないました。内容は輪っかを投げてお菓子を取る「輪投げゲーム」と、袋に入った長さがバラバラの紐を引く「運試しゲーム」をおこないました。

「輪投げゲーム」では飴玉などの小さな景品から、缶ジュース、グミ等の大きな景品もあり、皆さんとても上手に輪を投げておられ、沢山のお菓子を持ち帰っていただきました。

「運試しゲーム」は、実は紐の長さではなく、紐の先の色（赤、緑、黄）によって景品が決まるというゲームです。皆さんまわりの方々と紐の長さを比べたり、色を見せ合ったりされていて、とても盛り上がりました。

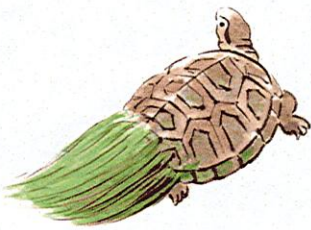
とても楽しい雰囲気です3日間を終えることができました。



敬老会

9月6日(日)敬老会が行われました。今年の節目の歳の利用者様は米寿1名、卒寿3名、白寿1名、ご長寿(百歳以上)6名の十一名の方が祝福され、記念品として担当グループより手渡されました。皆さん、これからも健康でお元気にお過ごしください。

演芸では豊岡村の「豊文三会」の皆さんによる三味線や唄の演奏があり、一緒に手拍子をしたり、歌を口ずさんだりして楽しまれました。その後、各グループに戻り会食会が開かれました。御赤飯や五平餅、お刺身やオードブルといったメニューをご家族様や職員の方とお話ししながら召し上がられていました。「良かったよ」「美味しかったよ」と職員の方々へ話されていました。たくさんのお笑顔をいただき皆さんのパワーに負けないよう職員共々これからも頑張っていきたいと思えます。長寿万歳!!



情報寄り

健康長寿は減塩から

◎長野県が長寿日本一になった秘密とは?
塩分のとりすぎは脳卒中や心筋梗塞、寝たきりにもつながる「高血圧」の原因です。
昭和五十五年の脳卒中による死亡率で長野県はなんと全国ワースト3位だったのです。そこで県を挙げての減塩運動が始まりました。漬物や味噌の減塩化や、保健所による減塩講座などで理解を広めていった結果、三十年後の現在では長寿日本一となったのです。

◎長野県式減塩調理のコツとは?

- 1、味噌汁など汁物は出汁(カツオ・昆布・煮干しの天然だし)をきかせて、野菜多めの具だくさんに
 - 2、旬の新鮮な食材で薄味でも美味しく
 - 3、酸味(酢・レモン・柚子など)で風味アップ さわやかさで満足
 - 4、香味料(からし・わさび・唐辛子)や香味野菜(生姜・ネギ・しそなど)で料理のアクセント 味わい豊かに
 - 5、種実類(ゴマ・くるみ・ピーナッツなど)や焼きのりで、香ばしさやコク、風味を添える。
- このほか盛りつけや切り方を工夫して楽しくおいしい魔法をかけて下さい。

その日の朝、新鮮な物が届けられ洗浄、調理をしています。野菜をたっぷり摂ることは、老化を抑制し、生活習慣病や発がん率が下がるとも言われています。そしてなによりカリウムによって余分な塩分が排出されるのです。献立には野菜を多く使ったものが多くあります。おやつにも取り入れています。ぜひたくさん野菜を召し上がって頂きたいと思えます。加工食品にも塩分が含まれていますがハムやちりめんじゃこは湯通しをしております。全体的には薄味ですが、塩分制限のある方には煮汁を控えさせて頂くなどの配慮をしております。塩分に少し気をつけて健康な生活を送りましょう。



編集後記

今夏は例年以上の酷暑で、肉体的・精神的に参ってしまいました。かと思ったら、九月に入り、急激に涼しくなっていく、寒暖差が体調不良を招くなど、なかなか落ち着かない三ヶ月でした。これからますます寒さが厳しくなりますので、皆さんも気をつけて下さいね!

事務所からのお知らせ

インフルエンザの予防接種

フラワーハイツではご利用者のインフルエンザ予防接種を行います。予防接種を希望される方は、施設から配布する申込書と市町村から送付される問診票を十一月十五日までに施設に提出してください。

なお、接種費用のうち本人負担は一、七〇〇円です。

行事予定

- 10月 運動会
- 12月 クリスマス会