



# ふれ愛通信

広報誌 2017年12月号

## 秋の... 歌声喫茶

美味しいひと時をご一緒に♪

11月の施設行事として「歌声喫茶」を開催しました。ご入居者様にメニューから各自好きな飲み物とお菓子をお選びいただき、喫茶店員に扮した職員が雰囲気をもってご対応いたしました。もちろんカラオケも大盛況で歌の好きな皆様は美声を披露して頂いたり、合唱したりと会場は笑顔で溢れました。普段とは一味違う雰囲気の中、美味しいと評判も高かったお菓子や飲み物を召し上がりながら、自然と手拍子やダンスなども見られる光景は、音楽の力を感じるひとときでもありました。これからも皆様に楽しんで頂ける企画をしていきたいと思ひます。



懐かしい思い出の  
曲がいっぱい!

川魚を見に行こう～

## さいたま水族館

8ユニットでは11月11日にご入居者様と一緒にさいたま水族館へ行ってきました。見慣れた魚だけではなく海外に生息している淡水魚も展示されていて「すごい形をしているね」と興味深げに話される方もいらっしゃいました。おやつも魚にちなんで「たい焼き」を美味しく召し上げられ魚尽くしの一日を過ごしました。

いっぱい食べて  
大きくなれよ!



## 東武動物公園

秋の散策へ行ってきました!

11月6日に宮代町にある東武動物公園に行ってきました。お天気に恵まれ、至近距離にて象やヒゲマ、ホワイタイガーなどをご覧になりその勇ましい姿に圧倒されつつ、ペンギンの愛くるしさに体全体で喜ばれたりと楽しい時間を過ごしました。日常を離れ澄み切った秋空の下で笑い声が園内に響き渡る充実したひと時でした。



普段見れない動物  
がたくさんいるわ



## お誕生日おめでとうございます



Happy Birthday!

清風園をエンジョイして頂けるよう全力でバックアップさせていただきます。



# 便秘予防・ 解消運動

かんでも中々出ない…  
何日も出ないことがある…  
スッキリしない…お腹が痛い…

## 雑学

便が直腸まで届くと直腸の神経が  
大脳を刺激することで（知覚神経）  
便意を感じます。しかしこの「知覚神経」  
が高齢により低下してしまうと便意を感じにくく  
なり排便のキツカケを掴めず便秘になっ  
てしまうこともありますが、改善策として  
は毎日の生活の中で朝起きたらまずトイレ  
に行く等、習慣にすると身体が排便のリズ  
ムを覚えてくれるそうです。これから更に  
寒くなり、トイレに行く回数も減らす為  
に水分を摂らなくなる方も多いため、適  
度な食事をして十分な便を作れるよう  
にするのも大切な「生活習慣」。快  
適な毎日の為に心がけてみませんか？

動画も  
チェック！



基本の姿勢

### 1 前屈体操

両足を大きく開いて座りましょう。



足を肩幅に開いて座ります。息を吸って吐きながら上体を両足の間に倒します。ゆっくりとおへそ、胸、首の順で起こしていきます。

どの体操も、のんびりと、ゆったりとした呼吸を意識して行ないましょう。

### 2 上体ずらし体操

背筋を伸ばして行ないましょう。



両足を肩幅に開いて座ります。両手を左右に大きく開きます。そのまま右の壁を触るように右に体重を掛けていきます。この時、左のお尻が上がるくらい右へ手を伸ばしましょう。左側も同じように行ないましょう。

### 3 身体ひねり体操

顔はひねった方向に向けましょう。



両足を肩幅に広げ座ります。両手で右の手すりを持ち身体をひねります。背筋を伸ばして10秒数えます。反対側も行ないましょう。

## スタッフ紹介

### 看護師の佐々木です！

北海道から埼玉に移り住んで4度目の冬を迎えます。雪景色のクリスマスやお正月が懐かしく感じます。皆様と共に埼玉の冬も頑張ります！



出身地…北海道  
趣味…料理・ドライブ  
血液型…A型

## 12 December 月の予定

- 12/1(金) 7ユニット「年忘れ運動会」
- 12/8(金) 勉強会「正しいポジショニングを学ぼう」
- 12/24(日) 行事食「クリスマス」
  - ・きのこの洋風ピラフ・コンソメスープ
  - ・チキンのホワイトソースかけ
  - ・コールスローサラダ・カラフルゼリー
- 12/28(木) 餅つき
  - ・お誕生日会・クリスマス会は各ユニットで行います。

## くらしのサプリ

### しもやけには唐辛子が いいって本当？



足先の冷えやしもやけには「靴の中に布で包んだ唐辛子を入れるといい」と聞いた事はありませんか？唐辛子は食べると「辛い！」と感じますが、これは唐辛子に含まれるカプサイシンの刺激によって起こる痛みです。この刺激により代謝が促進され、血流がよくなり、体が熱くなってきます。この刺激は、実は味覚ではなく、痛覚（つつかく）で感じているものです。ですから肌に唐辛子が触れることでも痛みを感じ、身体がぼかぼかとあたたかくなります。入浴剤などで唐辛子が配合された物も、同じような効果を狙ったもの。肌が弱い人や傷のある方は、かなりの刺激になるので注意が必要ですが、カプサイシンパワーを試して、しもやけ知らずを目指しては、いかがでしょうか。



社会福祉法人 博心会

特別養護老人ホーム 清風園

〒345-0023 埼玉県北葛飾郡杉戸町本郷東上 419 番地

TEL.0480-37-0500 FAX.0480-37-0501

●HP <http://s-f-e.jp> ●E-mail [info@s-f-e.jp](mailto:info@s-f-e.jp)

