



# ふれ愛通信

広報誌 2018年2月号

健康を祈願

## 初詣

10ユニットでは、元旦に香取神社に初詣に行きました。空気が澄んでいて「気持ちの良い天気だね」と笑顔で話をされながら神社まで散歩をしました。皆様各々お願い事をされ参拝の後にはミカン、せんべい、干支のストラップと沢山のお土産をいただき、施設に持ち帰って、皆様と一緒に召し上がり楽しく過ごされました。

健康で無事に  
過ごせるように！



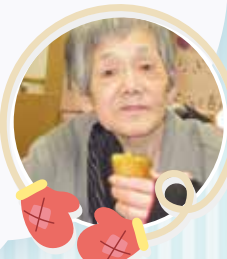
## 焼き芋を食べて 季節を感じる

そうだ、焼き芋を食べよう！

ご利用者様より「焼き芋が食べたい」とお話しがあった為、ユニット1・2合同で焼き芋パーティーを行いました。普段と違った食形態で食事をされるご利用者様も自ら持ち、かぶりつかれておりました。皆様、蜜のたっぷり入った焼き芋を美味しく召し上がられ、ご満足の様子でした。



久しぶりに食べて  
美味しかった！



来年も元氣  
いっぱい！



## 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これからも全力でバックアップさせていただきます。



いつも穏やかで優しい笑顔が素敵です！



塗り絵がお上手で美味しい物のお話をされているときの笑顔が最高です！



歌がとてもお上手で元気が明るい方です！



何をおやりになってもお上手でとても器用な方です！





# 冷え性改善 予防運動

手足がいつも冷たい…  
冬は靴下を2枚履きます…  
寒くて外に出たくない…

雑学

人間は加齢により身体全体の機能が弱まる為、65歳以上のかたで50%、75歳以上になると80%の方が「冷え」に悩まれているそうです。これは加齢による筋力低下が原因の1つです。熱を発生させる責務の半分を筋肉が担っているのに、筋力の低下で思うように体温を上げることが出来ません。加えて運動不足も原因になっていきます。体温が1℃下がると免疫力も30%下がるそうです。風邪やインフルエンザなどのウイルスに負けないようにするために身体をしつかり動かして筋力アップ、体温の維持に努めましょう。

動画も  
チェック!



## 1 足踏み体操

20回行ないましょう!



背筋を伸ばし、椅子に座ります。両手を元気に振りながら交互に足踏みします。大きな声で数えながら行ないましょう。

## 2 足開き体操

20回行ないましょう!



背筋を伸ばし、椅子に座ります。両手は椅子の手すりを持ちます。右足を大きく右に開き、戻します。今度は左足を大きく開き、戻します。これを交互に行ないましょう。

## 3 ステップ体操

20回行ないましょう!



背筋を伸ばし、椅子に座ります。右足を前に出し、左足を前に出し、右足を戻し、左足を戻します。この動作を20数えながら行ないます。慣れてきたらスピードを上げてリズムカルに行ないましょう。

本格的な寒さがやってきましたね。毎年この時期になると、「お出かけするのが迷ってしまう」「こたつから出たくないのよね」という声をよく聞きます。何枚も重ね着をして部屋の中でじっとしているよりも、簡単な体操でも息を吸ったり吐いたりしながら身体を動かせば血行が良くなってポカポカしてきます。今月は「冷え性改善予防運動」です。暖房の温度を2℃下げて元気に始めましょう!

## スタッフ紹介

ユニット6  
介護士の田坂です!

清風園が開設してからの第一期生として早いもので5年目になります。これからもよろしく願いいたします!



出身地…東京都  
趣味…フラメンコを踊る&鑑賞する  
血液型…A型

## 2 February 月の予定

- 3日(土) 行事食「節分」  
巻き寿司・いなり寿司・茶碗蒸し・  
ほうれん草としめじの柚子浸し
  - 14日・21日 職員勉強会 15:30～  
なぎさ歯科 勅使河原先生による実技講習  
正しい口腔ケアのやり方など
  - 28日(水) 杉戸町地域交流事業  
杉戸町立西小学校との交流会
- 誕生日会は各ユニットで行います。  
その他、イベント企画中。

## くらしのサプリ

### 温かい飲み物の 大きな勘違い!?

寒い日は、手にするドリンクも自然とホットになりますね。温かい飲み物の定番と言えば、緑茶・コーヒー・紅茶・ココアと色々ありますが、ただ単に温かい飲み物を飲めば体が温くなるわけではないのです。例えば、緑茶と紅茶は同じ「チャ」の木から作られています。しかし、製造過程が異なり茶葉の発酵を抑えたものが緑茶になり、発酵させたものが紅茶になります。同じお茶でも緑茶は「カフェイン」が原因で内臓を冷やし体温を下げてしまい、紅茶は発酵することで酵素が生まれ代謝が良くなり体温がしっかりと維持されます。その他、体を温めてくれる飲み物は、発酵した茶葉(茶色のお茶)「ウーロン茶、ほうじ茶」、血管拡張作用がある「ココア」、血行と代謝を良くする「しょうが湯」などです。寒い冬を、体温を上げるおいしい飲み物で、元気に過ごしましょう。



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> ● 〓 [info@s-f-e.jp](mailto:info@s-f-e.jp)

