

はなみずきだより



9月

異例の酷暑の夏も過ぎ行き、九月となりました。
 その異名は夜が段々長くなって来る事から夜長月、^{よながつき}長月と呼ばれています。
 また、稲穂が成長することから稲熟月や木の葉が色取る月であることから色取り月とも呼ばれています。
 夏の疲れの出やすい季節、ご体調の変化など見落とさないように、十分にご留意の上、お元気でお過ごしください。

秋の七草、 みなさんをご存知ですか

春の七草は、1月7日の七草粥として有名ですが、秋の七草には直接何かをする行事がなく、主に観賞用。そのためか意外に覚えられず、すぐに忘れてしまいます……

そこで、秋の七草の覚え方をご紹介します！マスターすれば、秋の散策やフラワーアレンジがぐんと楽しくなるでしょう

■お好きな服は (オミナエシ / ススキ / キキョウ / ナデシコ / フジバカマ / クズ / ハギ)
 → 植物の頭をつなげるとこんな文章になります。



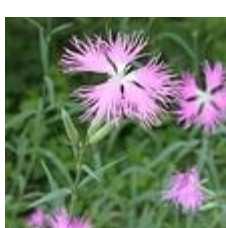
オミナエシ



ススキ



キキョウ



ナデシコ



フジバカマ



クズ



ハギ

■フナオ君は好き (フジバカマ / ナデシコ / オミナエシ / クズ / ハギ / ススキ / キキョウ)

※覚え方はそれぞれですが、楽しい文章だとスラスラ出てきますね。

今年もジャンボスイカを頂きました。



倫子先生の後輩のドクターが毎年送ってくださいます。
なんと18kgもありました。
厨房のセプトさんをお願いして昼食後のデザートフルーツポンチに大変身。美味しく頂きました。

なつまつり

今年は8月29日30日の両日に夏祭りを開催しました。

午前のプログラムは29日に民謡「佐渡こがねかい」の皆さんと元気に民謡を歌い、30日は「ウクレレ合唱団・鈴懸」の皆さんと共に歌を楽しみました。

また、午後はお楽しみ満載のプログラムで、みずきっこと共にゲームを行い、盆踊りでは手作りやぐらを中心に盆踊りを踊りました。おやつは職員とセプトさん合作の特製のたこ焼きとチョコバナナ。

ご利用者さんに大好評でした。来年も、和気あいあいと楽しめて、思い出に残る夏祭りを企画いたします。



スタッフコラム

看護師 今村はるか

今月は今村が担当させていただきます。北町高齢者センターに配属になって早4ヶ月と少し。初めて来たばかりの時、ご利用さんが、よく送迎バスの窓から見える花やセンターの庭の花、ようやく咲いた一輪の花等を見ると必ず、「綺麗ね。良く咲いてるね」と皆さん声をかけられているのが印象的でした。たとえ目立たない小さな一輪の花でも、その一つ一つを褒め愛でることが出来るご利用さんの心の豊かさ、広さがとても印象的でした。私もそうなりたいと思いつつ、あっという間にもう秋の気配がしてきます。ちょっとは感化されていればいいのですが。。
次回は後藤さんです。



9月生まれの方

丸茂 啓さん 1日
菅野 小萩さん 15日

※今月の作品は福の会とみずきっこが作った花火です。

- ◎ 開設時間 9:20 ~ 16:35 (月~金)
 10:00 ~ 13:15 (土)
- ◎ 内 容 9:30 ~ 12:00 健康チェック、体操、歌等
 12:00 ~ 13:30 ランチクラブ (昼食会)
 13:30 ~ 16:35 プログラム活動、おやつ

曜日別 主プログラムの内容

曜日	プログラム	内 容	費 用
月	軽 体 操	アルファビクス、ゴムバンドやボール等を使って体操をします。心も体もリフレッシュ。 ※第2月曜日はラフターヨガ(笑いヨガ)予定	
火	書 道	かな書き、漢字、変体かな等をお手本にならって書きます。著名講師の指導です。	材料費 1回 100円
水	音 楽	いろいろなジャンルの歌(唱歌、歌謡曲、童謡等)を歌い、楽器を使ってリズムをとり、こころひとつに音楽を楽しみます。	
木	美 術	伝統のプログラムです。石粉粘土でいろいろな小物をつくります 第3木曜日にカレンダー作りをします	材料費 1回 100円
金	手 芸	編物、縫い物、小物等、お好きなものを作ります。手先を使って脳トレにもなります。	作品完成後、材料費実費負担
土	土 曜 体 操	日本古来の自彊術を基本にした北町高齢者センター流の健康体操です。	

- ★ プログラム材料費(書道、美術)は、利用料と合わせて口座引き落としとなります。
※手芸も、今まで作品完成後、現金で頂いていましたが、5月完成分より引落としになります。
- ★ 手芸ではセンター在庫の毛糸を使いますが、ご持参されても結構です。
- ★ プログラムに参加しない方のために、少人数プログラム「福の会」(歌、ゲーム、散歩等)も実施しています。
- ★ 御意見や御希望がございましたら、スタッフまでお気軽にお申し付けください。

★ 利用者作品例 ★



《お楽しみプログラム》

9月 12日(水) 敬老会 14日(金) 紙芝居

《今月のお休み》

9月 17日(月) 敬老の日 24日(月) 秋分の日振替休日