

# そよかぜだより

第28号  
2018.12.1  
発行

## 100歳



## おめでとうございます

平成30年9月19日 上越市役所より百寿をお祝いする表敬訪問がありました。



### 祝 百寿 北川 栄美子 様

祝辞や贈呈品の授与と、当施設からもお祝いの贈り物をさせて頂きました。

息子様ご夫婦、ユニットのお仲間、職員も参加し、北川様を祝福しました。

皆さんにお祝いされ嬉しそうにされていました。これからもお元気で過ごして下さい。



### 2Fユニット型

### 祝 百寿 池田 タミ 様

池田 タミ様に長生きの秘訣をお聞きすると、

「気楽に生きること。些細な事で悩まず毎日の生活を楽しむことが大切」と言われ、百寿のお祝いには「湯飲みや花飾りを貰ってとてもありがたかった」と嬉しそうにされていました。

これからも元気で過ごしてください。

お祝いを

池田タミ様



池田タミ様

### 3階従来型



社会福祉法人 松清会 介護老人保健施設 そよかぜ倶楽部/ユニット型介護老人保健施設 そよかぜ倶楽部  
〒943-0864 上越市大字今泉字西蓮池1310-5 TEL:025-522-8700 FAX:025-522-8701  
そよかぜ倶楽部ホームページ [http://www.syoutoukai.jp/inst\\_soyokaze/](http://www.syoutoukai.jp/inst_soyokaze/)

印刷  
協力  
美研



## 紫陽花見学

6/25～7/2 にかけて、夏の訪れを感じる様な陽気の天気が続く中、正善寺ダムに紫陽花見学に出かけてきました。きれいに咲き誇る紫陽花を見て、利用者の皆様も楽しんでくださり、とても良い笑顔を見せてくださいました。

## 流しそうめんをしました！

松涛会合同で、流しそうめんを行いました。爽やかな天気の中、「涼やかで美味しいわ」と、声が聞かれました。美味しそうな表情がとても印象的でした。



## 納涼祭

8月5日(日)納涼祭が開催されました。

フードコートや遊戯コーナー、アロママッサージを行いました。この日を楽しみにされていた利用者の皆様も、来場されたご家族の方々と納涼祭を楽しまれ嬉しそうな笑顔が見られました。午後からのアトラクションでは、フラダンスのハーラウ・フラ・オ・リハウ様はじめ、職員でダンシング・ヒーロー(Eat you up)を踊り利用者の皆様と一緒に楽しみました。





# 敬老会

9月26日(水) に敬老会がありました。

城西保育園の園児さんの可愛い歌と踊りのお遊戯、上越尺八クラブの方による素敵な音色の尺八演奏に心癒され、利用者の皆様は笑顔で楽しんでいました。



## 春日山城址ドライブ

快晴の秋晴れに恵まれ、とても気持ちよかったです！



## ミニコンサート

ボランティアの斎藤茂様に来ていただき、秋のミニコンサートを楽しましました。斎藤様のギターに合わせ懐かしい「小さい秋見つけた」「七つの子」など秋の童謡を参加された皆様はニコニコして歌われ、楽しいひと時を過ごされました。斎藤様お忙しい中ありがとうございました。



## リハビリ室展示

10月のリハビリ室展示は、秋を感じるサンマ！季節に合わせた飾りつけを利用者様と職員で行っております。リハビリを行いながら、秋を感じて頂けるようにしました。



# デイケアコーナー

春から夏にかけてスイカの栽培を行いました。初めてのスイカの栽培でしたが、とても甘いと食べた方から好評でした。小規模での栽培だったため、全員の分は収穫できませんでしたが、とても良い体験になったと思います。



## 【健康情報】

～秋から冬季にかけての体温調整について～

朝や夕方から夜にかけて、冷え込みがきつくなる季節になってきました。体温が下がると、免疫力が低下することもあります。体を温める事を意識した生活を心掛けていきましょう。体を温める食べ物としては、寒い地方で収穫されるものが多くあります。冷やす食べ物としては、暖かい地方での食べ物が多くあります。バランスの良い食事を心掛けましょう。

<p><b>からだを冷やす食材</b></p> <p>にがうり、きゅうり、なす、わかめ、バナナ、オレンジ、トマト、豆類、白砂糖、牛乳、バター、豆腐、コーヒー、緑茶、白米</p> <p>夏季が旬のもの、熱帯でとれるもの、精製された食品、加工食品など。</p>	<p><b>中量の食材</b></p> <p>玄米、とうもろこし、そば、あわ、ひえもち</p> <p>からだを冷やし、温めもしない中量のたべもの</p>	<p><b>からだを温める食材</b></p> <p>紅茶、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、小松菜、ごぼう、さくらんぼ、梅、味噌、肉、赤身の魚、卵</p> <p>寒冷な季節や地方でとれるもの、複葉類、発酵食品など。</p>
--	--	---

## 栄養一品！！

### 【かぼちゃ羊羹】

【材料】3～5人分

- ・かぼちゃ 500g ・砂糖 80g
- ・ゼラチン 5g ・水 50ml



【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむいて適当な大きさに切って5分ほど茹でる。
- ② ポウルに移し、フォークなどでつぶしてこねる。
- ③ 鍋に水と砂糖を加え加熱する。砂糖が溶けたらゼラチンを加えて溶かす。
- ④ ②のかぼちゃに③のゼラチン液を加える。
- ⑤ すばやくかき混ぜ、全体になじませる。
- ⑥ 型に流して荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり！

ハロウィンにちなんで10月31日に提供しました

Merry Christmas

## クリスマス会のお知らせ

日付 平成30年12月11日(火)

時間 13:30～15:30

場所 1階リハビリ室

ゲストに華かおり様をお招きし、歌謡ショーをご披露いただきます。

## 謝辞御礼

- ハーラウ・フラ・オ・リハウ様
  - 城西保育園様
  - 上越尺八クラブ様
  - 斎藤茂様
- 他、多数のボランティアの皆様  
ありがとうございました

## お知らせ

ご家族様より、タオル等沢山の寄付を頂いており、大変ありがたうございます。引き続きご寄付を募っております。よろしくお願致します。

## 事務より

介護保険被保険者証や後期高齢者医療保険者証等の更新後は、早めに事務へご提示くださるようお願い致します。

## 編集後記

今回のそよかぜだよりはいかがでしたでしょうか。今年の雪はどうなるでしょうか。体調に気をつけて年末年始をお迎えください。

編集 広報委員会