

7月：文月【小暑】
海の日
8月：葉月【立秋】
山の日

なでしこ新聞

2018
7・8月号

高齢者にとっては、実はお化粧が筋トレにもなるんです！資生堂の研究によると、なんと食事の2、3倍もの筋力を使われているんですね。化粧をすると気持ちが前向きになり人と会いたくなる。年齢を問わず、「化粧をするという行為は生きがいに直結していて、身体的、心理的、社会的にも効果がある」といった

口紅の子・カ・ラ

母の日のプレゼントにて…

- 笑顔で表情筋を鍛える
- キレイになれる前向きになれる
- 女子力アップ!!

記事もあります。男性には関係ない？いえいえ、そんなことはありません！身近な女性をほめてあげてください。化粧するのは、美容のためだけではありません。これが、健康を保ち、認知症や寝たきりを防止することにつながる可能性があるので。男性から反応があると女性が喜び、場が非常に盛り上がりやすよ。

ハートフルリビングなでしこ

6月：外食☆



5月：園児交流会♪



入居者様は毎年園児さんの訪問を楽しみにされており、終始笑顔です。園児さんも入居者様に興味深々のように、入居者様に質問攻めです。最後に訪問していただいたお礼に、入居者様・職員手作りのプレゼントを園児さんにお渡ししました。

3日間かけて入居者様と『にぎり長次郎』へお昼ご飯を食べに行きました。ボリューム満点でしたが、早々に完食される方や、普段食事が少ない方も最後まで箸を置かず…。『また連れて行ってね』とお褒めの言葉をいただきました。^{(^_^)v}

ハートフルリビングなでしこ桑津

6月：金魚すくい大会！



5月：たこ焼きパーティー



職員と共に材料作りから一緒に行って頂きました。皆様、焼き立てで熱いけど、やっぱり焼き立ては美味しいわと。いつも食の細かい方もたこ焼きだからと沢山、食べられると、おかわりされる方も多くおられました。楽しい時間をありがとうございました。

地域で開催の大会へ。皆様、懐かしいねといった声もあり、笑顔で取り组まれました。金魚が取れず、じれったいのか手掴みで取ろうとされた方も笑)。今後も地域の活動に参加し、ホームの活動も地域に開放出来るようにしてゆこうと思います。

ハートフルリビングなでしこ都島

6月：第3回運動会！



5月：外出企画☆



くらしの今昔館ツアーに行ってきました。昔の街並みを再現しており、みんな「大阪にこんな所があったんやな」と興味津々。時間によっては花火や流れ星も見られるらしく、ワイワイガヤガヤ。皆さんの嬉しそうな顔を見ると元気が出ます！

紅組・白組に分かれ、色々な競技に参加して頂き、笑いもありと盛り上がりました。入居者様に楽しんで頂き、飛び入りで家族様にも参加頂き、終わってからも「楽しかったよ！」とのお言葉も頂きました。最後に皆さんで集合写真を撮りました。

私の家なでしこ

岸和田でボランティア活動をされている「つがるの姉っ子」様に来て頂き、津軽弁での温かみのあるおしゃべりと、歌や踊りを衣装を変えて登場され、大盛況の内に幕を閉じました。女性利用者様には、カー

5月：母の日♡



ネーションと口紅を贈りました。楽しい時間となりました。

6月：父の日☆



司のあとには、男性の利用者様には、素敵なプレゼントを☆

私の家なでしこ南田辺

最高のお天気の中、午前から3部に分かれて行きました。最初の競技である玉入れに参加することができ、その後は、競技を見学させて頂きました。声をあげながら見る方、走っている子供たちをずっと

5月：南田辺連合大運動会参加



指で追いかける方、それぞれの楽しみ方で運動会を満喫しました。

6月：父の日♪



きました。巧みな話術にどっと笑いが起こり感嘆の声はやみません。

なでしこの家

昨年もお越し頂いた、たなかやすこさんをお招きし『おはなし会』と、ボランティアさんによる「体操」「ゲーム」を行いました。楽しく可愛いお話を頂いた後、絵を見て答えるゲーム、そしてまた

5月：認知症勉強会カフェ



「おはなし」と、聞いて楽しく、参加してとても良い時間でした。

6月：お楽しみ会☆



「お楽しみ会」と題し、新鮮なネタを入居者様に選んでいただき、その場で職人、職員がお寿司を握って、食べて頂きました。「今日は活きのいいネタが入っていますよ！」「マグロ」「たい」「かつお」「ハマチ」「サーモン」「あじ」などなど。さて、どれにしましょう？

なでしこの家友渚町

新緑の心地よいそよ風に吹かれ、庭に出てバーベキューランチを楽しみました。はりきって食材の準備をして下さる方、庭のテーブル席でゆっくりとノンアルコールビールを楽しむ方、お肉をほおぼる方…。それぞれの楽しみ方で穏やかな時を過ごされてい

5月：バーベキュー！



ました。

6月：三線演奏♪



にくの曇り空でしたが、南国の日差しが降り注いでいるようでした。

コラム



梅雨明け間近?? 梅雨といえば、「雨が多くて憂鬱な季節」というイメージが強いですが、洗濯物は外に干せないし、出かけるのも面倒くさい。そんな時は家でごろごろするしかない…! ということで、休日はお布団から抜け出せないという状況に陥ってしまいがちです。それだけではなく、体調を崩しやすい時期ともいえます。実は、そんな梅雨ストレスによる不調＝「梅雨だる」の対策には、食事を見直すと良いでしょう。まず、糖質の代謝を助け、疲労物質を分解するビタミンB1を積極的に摂取してみましょう! ビタミンB1 摂取におすすめなのは豚汁! さらにネギを加えると、アリシンという香気成分がビタミンB1と結びついて、より疲労回復に効果的です。