

第3号
2012.11.30発行
〒080-2476 帯広市自由が丘
5丁目16番地9
社会福祉法人 光寿会
介護老人福祉施設 アルペジオ
TEL:0155-38-3301
FAX:0155-38-3302

敬老の日



アルペジオより、日々の出来事などを皆様にお知らせしている広報紙です。三か月に1回発行しています。

九月十七日(月)敬老の日。皆様おめでとうございます。これからもお元気にお過ごし下さい。そんな気持ちを含めまして、アルペジオでは敬老会を開催させていただきました。

敬老会のメインは若菜流春桜会(代表:若菜寿々桜様)の皆様による日本舞踊です。



若菜流春桜会の皆様です



- ～敬老会献立～
- ・赤飯
 - ・清汁
 - ・天ぷらの盛合わせ
 - ・小松菜の菊花和え
 - ・ぶどう

下は4歳から名取まで総勢8名様のかわいらしく、艶やかな踊りに入居者様・利用者様・ご家族様も合いの手や拍手喝采で感激しきりのご様子でした。披露して頂いた7曲全て感動でしたが、特に「岸壁の母」には涙・涙で、貫禄の「かつぼれ」もお見事でした。

その後は、若菜流春桜会の皆様との記念写真、お茶会と楽しい時間を過ごさせていただきました。また、昼食には「敬老の日献立」として、赤飯、天ぷら等のお祝いご膳をお出ししました。花型のお赤飯に甘納豆を散らして。鶴亀のお手製の箸袋・メッセージカードを添えて。「美味しいねえ。」と頬張る皆様の姿に、私たちが元気を頂く毎日です。

ばんえい競馬ツアー

テイサービスホワイエでは、外出レクで「ばんえい競馬」に行ってきました。出走表を片手に、馬の名前のフィーリングや自身の誕生日のゴロ合わせや、同じ苗字の



入口にて。ホワイエの利用者様と記念撮影

ジョッキで馬券を選ぶと

いざレースを目前にすると大声を出して応援する方や、馬がムチ打たれ「かわいそう・う・う」と涙ぐむ方もいらっしゃいました。

世界で帯広でしか見られないばんえい競馬のレースを体感することができました。

レースの結果は同じ苗字のジョッキを選んだ職員の馬券が見事に当たりました。これぞ、まさにビッグナースラック!

最後は、競馬場に併設の売店では旬の野菜や果物などのお買い物を楽しみました。競馬場をあとに



見事、予想的中!!





お寿司バイキング♪



栄養課だより



奥山管理栄養士

十月二十三日(火)は「お寿司の日」と称して、各ユニットでお寿司バイキングを行いました。

七種類の中から5貫選んでいただき、その後は、なんとお代わり自由。「マングロもいいわね、ホタテもいいね。」

「お寿司が久しぶりだわ〜」と頼張る皆様のステキな笑顔。

お粥やキザミの方はネタを刻んで生チラシでお出しました。一緒に参加されお寿司を楽しまれたご家族の方々からも「美味しいよ〜」と、とても好評でした。

すっかり空になった寿司桶に、「またお寿司やって下さいね〜!」の声も聞かれ、大好評のお寿司の日でした。

次回は、クリスマスバイキングにお寿司を予定しておりますので、よろしかったらご家族の皆様も是非ご参加ください。美味しいお食事を用意してお待ちしております。

おやつの日♪



十一月十六日(金)、おやつバイキングを行いました。

事前に皆様からご希望を伺い、おしるこ、今川焼(抹茶)、ケーキ2種類(チョコケーキ、ミルクレープ)、プリンアラモードの5種類をご用意させていただきました。

この中から3種類選んでいただき、お手製ランチョンマットに乗せたら、ちよつと豪華でおしゃれな(?)おやつとなりました。

「カッチョイ〜!」との声もあがり、美味しく楽しく会話の弾んだおやつタイムとなりました。

来月は、おでんバイキングやクリスマスバイキングなどさらに楽しさいお食事が盛りだくさんです。

お楽しみになってください!



おやつバイキング

リハビリコラム



佐々木柔道整復士

今回は貧乏ゆすりについてお話をさせていただきます

子供のころに貧乏ゆすりをしていた、「みっともないからやめなさい」と言われたことが、健康に良いということも解って来たそうです。どのような効果があるのかとい

- ① 血行が良くなって、体が温かくなります。(冷え性の方などにおすすです)
- ② 五分ほどの貧乏ゆすりでも二十分のウォーキング効果がありません。(運動不足の方などにもおすすです)
- ③ むくみがとれます。セルライトなどの解消にも効果があります。
- ④ エコノミークラス症候群の予防になります。(飛行機、車などで長時間の移動をする方などにもおすすです)
- ⑤ 変形性股関節症の治療に

病院での治療に使われているという話もあります。

これから冬を迎えます。ますます寒くなりますし、人前で堂々と貧乏ゆすりはおすすめできませんが、人目の少ない所でこっそりと貧乏ゆすりをしてみようか?

編集部より

こんにちは、広報委員長です。このたび、アルペジオ通信第三号を発行することができました。

今回は、敬老会の行事やデイサービスホワイエの外出レクの様子などを記事にしました。次回の発行はお正月の増刊号を予定しております。常日頃の利用者様の様子などをお伝えできれば幸いです。ありがとうございます。



ご寄附ありがとうございました

帯広市 樽 道弘 様



衣類 4枚

