

いちばん星

第6号

星の郷

発行日 平成19年3月1日

発行 社会福祉法人富士宮福祉会
特別養護老人ホーム星の郷
〒418-0035 富士宮市星山字向原1058
TEL0544-23-3302 FAX0544-24-9564

AB



CD+ショート



EF



GH



日本人の感性って

素晴らしい

施設長 土井 正孝

もうすぐ桜の花が咲く時季になります。桜は日本の国の花です。

なぜ日本人は桜が好きなのでしょう？桜の花が本当に綺麗なのはほんの数日。あっといふ間に散ってしまいます。しかも毛虫はつくし、変に捻じ曲がっていて、木の肌触りも実に悪い。花が咲かなければ引っこ抜きたくなるような木です。

でも、日本人はこの桜の木が好きなんです。たった数日咲くだけなのに、この数日に無情の価値を置いています。世界中を見てもこんな感性を持った国民はいないと思います。

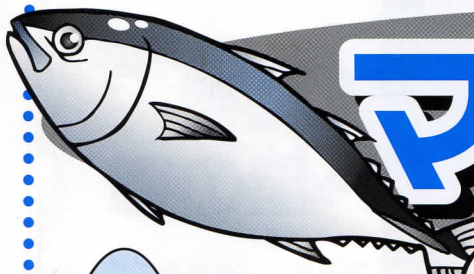
花びらが散っていくその姿に、自分の人生を映し出し、わずか数日に色々な思いを描きます。

外国人の方が、同じ桜の花をみても「ビューティフル」とか言うだけで、こんな感性は生まれてこないと思います。

日本人のとりわけ鋭い感性を、後世も受け継いでもらいたいものですが、昨今の世の中をみると、殺人や傷害に関する事件が多く、どんどん日本が欧米化して残虐化しているような気がします。

悠久の自然と儂い人生を憂い見る日本人の感性…決して無くならないものと思いたいものです。

ちよつと早いですが、秋には虫の声で憂愁に心を浸す感性で楽しみたいと思っています。



マグロ解体ショー

みなさん見事な解体裁きに
思わず拍手をしています。



真剣な
眼差しです。



獅子舞

ほろ酔会



銭太鼓の方々の
おどりで
とてもにぎやか!

つきたての
おもちを食べてます。
“美味しい!”



歌姫たちによる合唱

サンタです。
私とっても
かわいい!



クリスマス会



理事長サンタ
より一人一人に
プレゼント



有志による
三味線演奏

三味線を
聞き入る人達



ボールまわし
きょうそう





リハビリ

病气や麻痺などの身体そのものの障害や関節拘縮等で歩行・筋力・体力を維持出来ず、残念ながら活動性の低下や活動範囲の狭小が現状です。少しでもADL・QOLの低下を遅らせるためにリハビリが必要です。GHでも集団リハには一人でも多くのゲスト様に参加して頂くよう声かけをし、少しでも筋力の回復・身体の機能障害の回復を目指しています。

誰もが参加出来るボール投げやボール蹴りを皆でワイワイ言いながらリハビリの先生をお待ちしています。

GHには歌姫があります。いつもお腹の底から大きな声で色々な歌を次から次へと歌ってくれます。これもリハビリだと思います。

これからは、歌のリハビリにも参加してもらえよう声かけをしていきます。

“先生よろしく
お願い致します”



少し痛いけど
“頑張るぞ〜”



ボール投げ
“次は私かな”



私達が
“歌姫で〜す”



先生と一緒に



デイサービス

金



土



水



木



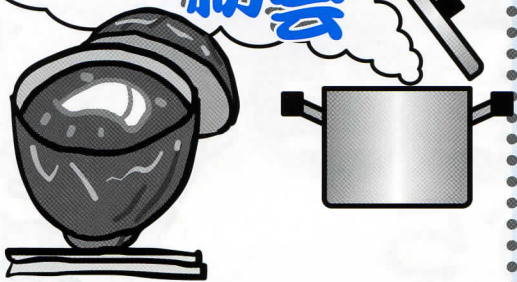
火



新年あけましておめでとつございます。
年頭にあたって、火曜日から土曜日一週間
五日間にわたり、御利用者皆さんに集まっ
ていただき、記念写真を撮りました。
今年も皆様健康でありますように。



お汁粉会



1月にお汁粉会を開きました。小麦粉
で中に入れるおだんごを皆様にこねて
いただきました。出来上がったお汁粉
はそれはそれは、とても美味しかった。



栄養士から



こんにちは。
春は、生命の芽吹く季節です。旬の野菜には、その季節に必要な栄養素が豊富に含まれています。

春が始まる頃は、肝臓の働きが弱い時期だといわれています。そのため、肝臓の働きを助けてくれるような食品を摂りましょう。

春には、苦味のある料理を食べると良いといわれていますが、春先に出回る野菜には、ほろ苦いものが多いですね。

春野菜には、体の機能を活発にする作用のあるものが多いようです。

春が旬の野菜をたくさん食べて、春のパワーを分けてもらいませんか。

三月～五月頃が旬の野菜

あさつき・アスパラガス・せり・たらの芽・山うど・絹さや・春キャベツ・らっきょう・クレソン・こごみ・グリーンピース・わらび・スナップえんどう・たけのこ・じゅんさい・菜の花・よもぎ・つくし・にら・ふきのとう

看護師から



こんにちはは医務室です。春はもうすぐですね。冬の間、知らず知らずのうちに体重が増えていませんか。今回は、今話題のメタボリックシンドロームについてお話しします。

脂肪と聞くと、とかく厄介もの扱いされがちですが、体を動かすエネルギー源となったり、外部からの衝撃を守るクッションの役割を果たしたり、また寒さなどから身を守り体温を保つ働きもあります。ですが、必要以上の体脂肪は大きな害をもたらします。これが肥満です。内蔵に脂肪が蓄積すると、血液中に脂肪が溶け出して内

蔵に負担がかかる為、高血圧や高脂血症など生活習慣病の原因になります。このように内蔵脂肪型肥満でありながら、かつ動脈硬化の危険因子を併発している状態をメタボリックシンドロームと言います。基準はおへそ周りのウエストが男性85センチ以上、女性90センチ以上あり、かつ高血圧・高血糖・高脂血症のうち二つ以上の該当を定めています。

さあ、皆さんはどうですか？体を動かし、食事に気をつけ健康な体でいたいものですね。
この続きは、次号にて…



編集後記

もうすぐ春ですね。早く暖かくなるといいですね。

ところで家で飼っているグッピーが子供たちを産みました。まだ小さいですけど、元気に泳ぎ回っています。遺伝子によって色々な色、尾の形がちがうんですよ。孫、ひ孫とどんどん増やして末長く飼っていけたらと楽しみにしています。

いちばん星新聞も末長く楽しんでご愛読いただけるようがんばっていきたいと思っています。

編集スタッフ

天野 小松 佐野(恵)
立古 土屋(和) 吉野
渡辺(哲)