

はんとん

発行元：社会福祉法人 県央福祉会 横浜市中山みどり園

226-0011 横浜市緑区中山町 395-2

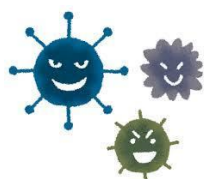
Tel 045-931-8611 Fax 045-931-8626

発行責任者 熊井さとみ

2016.12  
第 117 号



## 冬に負けない！風邪対策



空気が乾燥し、ウイルスが活性化する季節がやってきました。  
皆さんは体調を崩されていませんか？風邪やインフルエンザにならないように、  
日頃から免疫力のつく生活づくりを心がけましょう！



### \*手洗い

手洗いというのが、一番有効な風邪対策！みどり園でもこまめに手を洗っています。

### \*アルコール除菌

アルコール殺菌で簡単に玄関、食堂、各活動室にアルコールを置いて、外出後と  
飲食前は、こまめに手を除菌しています。

### \*有酸素運動

運動は血行が良くなり、過剰な暖房に頼らずに身体を暖める能力をつけることが  
できます。みどり園では、散歩や軽運動といった運動を毎日行っています。

### \*加湿

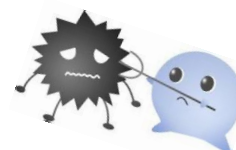
みどり園の活動室には加湿器が置いてあります。湿度が50%になると、ウイルス  
は約3%しか生存できません。湿度の嫌いなウイルスを水でやっつけましょう。

### \*緑茶

外出から戻ってきた際は、喉の殺菌のために殺菌効果のある緑茶を飲んでいきます。

### \*インフルエンザの予防接種

9月と10月に、みどり園でインフルエンザの予防接種を行いました。



冬に負けず元気よく過ごすために、しっかりと対策をしましょう！

## みどり園 秋のお出かけだより♪

### ふれあいコンサート



11/11(金)、県央福祉会福祉会後援会主催の『ふれあいコンサート』に利用者さん 10 名で今年も参加しました。

あいにくの曇り空でしたが、以前より楽しみにしていた利用者さんの表情は明るく晴れやかでした。

会場に入場すると、他事業所の利用者さんも大勢いらして、開園前の期待と緊張が場内の空気を満たしています。

ふと照明が暗くなり、ステージ上に可愛らしい双子のデュオ『ぴのん』が登場しました。

日本の四季を表現した童謡のメドレーの他に『明日があるさ』、『いのちの理由』等、全 21 曲を高く透き通った声で歌っていました。

利用者さんはそれぞれ様々な感情を催したようで、静かに聴き入ったり、身体を揺らしてリズムを取ったりして思い思いに楽しんでいました。



コンサート終了後は、休憩を兼ねて自動販売機で飲み物を買いました。

ある利用者さんが、飲み終わったペットボトルのキャップを大事そうに握りしめています。職員が、「捨てましょうか？」と尋ねたところ、温かな声で「みどり園の仕事で使うから、集めている。」と答えていたのが印象的でした。

(江藤直樹)

### 全体外出 ロマンسカー



11/21(月)に全体外出で、ロマンسカーに乗り箱根方面に出掛けました。

今回はロマンスカーの最前列を予約出来たこともあり、皆さん

大興奮でした！

往復 2 時間、たつぷりと車窓からの景色を堪能しました。

昼食は車内でロマンスカー特製弁当を食べました。シートを向い合せにして、電車の中で食べるお弁当は格別です。

箱根に到着するとあいにくの雨模様でしたが、散策しながら近くの純喫茶で抹茶やアイスを楽しみ、大満足の様子でした。

ぜひ来年も、楽しい行事を企画したいと思います!! (川原慎司)



～職員紹介コーナー～

みどり園職員が思い出の味としてエピソードを紹介します。

## 私の忘れられない味



コーヒー味の甘いカクテル『カルーアミルク』。これが私の忘れられない味です。  
当時大学入りたての私は、サークルに入って飲み会三昧の日々を送っていました。  
そんな飲み会の席で出会ったカルーアミルク。滑らかな喉ごしと優しく甘いコーヒーの香りがとても気に入り、何杯も飲んでいました。  
そんな私を見ていた先輩が一言、「そこまで好きならピッチャーで飲みなよ」  
……2分後、目の前にはピッチャーのカルーアミルクがありました。  
私はハイテンションになり、満面の笑顔で延々とピッチャーのカルーアミルクを飲み続け、その結果、トイレにこもって、延々と天井を眺め続けることになりました。  
大人になるのはホロ苦いと感じた20の春。それが私の忘れられない味です。  
(乳井俊之)

## ここでぶれいく クイズ!

問題Ⅰ： 12月は旧暦で『師走』と呼ばれますが、この『師』とは何の事を指しているのでしょうか？

- ① お坊さん
- ② 警察官
- ③ うさぎ
- ④ 北風



問題Ⅱ： この中で、12月の旬ではない野菜はどれでしょうか？

- ① 水菜
- ② 白菜
- ② 青じそ
- ④ 春菊





## 12月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 園内宿泊	3 →→ 開所日	4
5	6	7	8	9	10	11
12 	13	14	15	16 	17 開所日	18
19 家族教室	20	21 13:30 降園	22	23 天皇誕生日	24 クリスマス イブ	25 クリスマス
26 	27	28 忘年会	29 冬休み →	30 →→→→	31 →→→→	2017年 1月5日より 登園です

### ~~~~~クイズの正解~~~~~

問題Ⅰ：正解は、①の『お坊さん』でした。

師走の語源には諸説あるのですが、年末にお坊さんが各家庭にて、お経を読むために走り回っている様子から『師走』とつけられたとする説が一般的です。またこれ以外にも、年末はみんな忙しく、普段は知らない師匠でさえも走り回るから『師走』という説も有名です。年末はみんな忙しいようです。



問題Ⅱ：正解は、②の『青じそ』でした。

他の3つは12月に最もおいしい時期を迎える野菜ですが、大葉だけは6月頃、つまり夏時期に旬を迎えます。野菜以外にも、牛肉の旬も12～2月なんです。お肉好きの方もご安心ください！冬の寒さが、お肉の身を引き締めてくれるそうですよ。



#### 編集後記

背中がゾクゾクすると思ったら、あっという間に風邪を引いてしまいました。なかなかすっきり治らず、活動室でつい咳込んでしまったら、利用者さんから「大丈夫？」と優しい言葉をかけてもらい、心が温かくなりました。こんな日は、あったかいお鍋をで体も芯から温めたいですね。たくさん食べて、たくさん眠るのが、今の私の楽しみであり、一番の健康法です(木村亜紀子)