

# なごみ

2017.07  
第 124 号

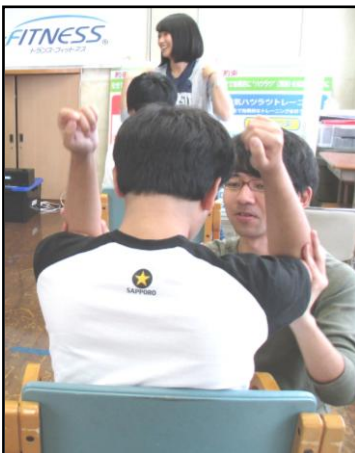
発行元:社会福祉法人 県央福祉会 横浜市中心みどり園  
226-0011 横浜市緑区中山町 395-2  
Tel 045-931-8611 Fax 045-931-8626  
発行責任者 熊井さとみ



## トランスフィットネスを行いました♪

6/7 (水) にみどり園で初めて利用者さん向けのトランスフィットネス (器具を使った体操) が行われました!

前半は「楽しく体を動かそうチーム」後半は「トレーニングチーム」と分かれて行いました。まずは、ストレッチで体を伸ばしてから、職員が付き添い、体を動かしています。「トレーニングチーム」ではトレーニングマシンを使った体操を一人ずつ体験しました。また、どちらのチームも最後に専用のクッションを使って骨盤体操を行いました。



音楽に合わせて  
皆で頑張るから  
たのしい!

普段使わない筋力も  
鍛えられました!



ストレッチをして  
心も体もリラックス♪

初めてのトランスフィットネスを楽しみにしている利用者さんが多くいました! 講師の説明をよく聞いて取り組んでいました。今後も月に1回の予定で開催していく予定ですので、よろしくお願い致します! (木田陽子)

# ☆ほっとアートカレンダー☆

毎年、みどり園では、

「ほっとアートカレンダー」に出品する作品を  
利用者さんと職員が一丸となって作っています。  
アジサイや紅葉など、季節が感じられるものを  
テーマに置いています。



ポンドを塗る、彩色するなど、紙をちぎる、貼る等  
個々の利用者さんに好きな工程に取り組んでもらうことで  
作品が形作られています。カレンダーに採用されるよう、  
がんばっています！

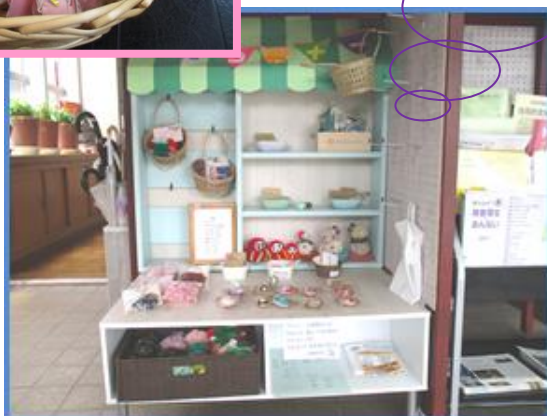
(江藤直樹)



## 新装開店！！

6月より、販売コーナーを階段下に移設しました。  
棚は利用者さんやドライバーさん  
お手伝い頂きながら、完成させました。  
これまでより、商品を手に取って頂きやす  
くなったと思います。

また、新たに「御幸日中活動センター」の  
商品も置いているので、ご覧になって下さい。



自主製品担当 西田、佐藤

# 私の至福の時間..

皆さんには、私達みどり園の職員をもっと知っていただきたいと思っております！そこで、このページでは毎月1人の職員  
の自分の好きな時間『至福の時間』を紹介していきます！

私の至福の時間は、週に1度(と心に決めて!)夜1人でスイーツを食べているひとときです。太る...と思いながらやめられない悪習慣ですが、何を食べようか考えている時間、買う時間、食べている時間が私にとって至福です。最近  
はちょっとお高めのアイスを買うのがブーム。食べた分だけしっかり消費できるように、

利用者さんと一緒に頑張っって歩こうと思います(笑)。

(山田皓子)



## ここでぶれいく クイズ!

問題 I: 7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に一度出会える日だとロマンチックな物語が語り継がれています。ところで、3月3日はひなあられ、5月5日はかしわもちなど...、だいたいの節句には行事食がありますが、実は7月7日にも夏らしい行事食があることを知っていますか? 次のうちのどれでしょう?

- ① スイカ
- ② キュウリ
- ③ そうめん
- ④ 笹の葉

問題 II: 今年2017年の土用の丑の日は、7月25日(火)と8月6日(日)です。土用の丑の日にはうなぎを食べることで有名ですね。では、どうしてうなぎを食べるかご存知ですか? さて、本当の理由はどれでしょう?

- ① うなぎ屋が夏に売れなくて困っていたから
  - ② 昔の土用の丑の日に、うなぎがたくさん獲れた伝説があるから
- の丑の日は実はうなぎの日でもあるから

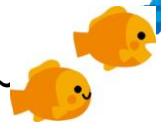


## 7月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 開所日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 開所日	16
17 海の日	18	19	20 健康診断	21	22	23
24	25 健康診断	26	27	28	29	30
31						



### ~~~~~クイズの正解~~~~~



問題 I： 正解は ③そうめん

実は、7月7日は“そうめん（乾麺）の日”でもあるんです。平安時代の書物に、『そうめんを食べれば大病にかからない』と書かれていて、宮中で食べられていた習慣が一般にも広がったことが由来だといわれています。そうめんは小麦から作られているため、栄養価が高く、夏バテで食欲のなくなるこの時期にピッタリです！ただ、そうめんにはビタミンAやビタミンCが全く含まれていないので、色んな野菜と一緒に食べて栄養を摂りましょう！



問題 II： 正解は ①うなぎ屋が夏に売れなくて困っていたから

日本では古くから「丑の日」に“う”のつく食べ物（梅干し・うどん・瓜など）を食べると縁起がいい！と言われてきました。うなぎを食べるのには諸説ありますが、有力説のご紹介です。江戸時代、夏にうなぎが売れないで困っていたうなぎ屋が、『本日 土用の丑の日』という看板を出すと、その通りにしたうなぎ屋が大繁盛したそうです。その評判を聞いた他のうなぎ屋さんも真似し始め、土用の丑の日がうなぎの日というのが定着しました。



#### 編集後記

気温の高くなり、日中の日差しはとても強いですね。皆さんは熱中症対策をしていますか？みどり園では、散歩時に出掛ける時は帽子をかぶり、途中の休憩では水分補給を多めにしてもらっています。水分補給は喉が乾いてからでは遅いらしいですよ！あとは、頭痛を感じたら要注意です！体調不良の時は無理をせず、涼しい場所で過ごしましょう。