

はんとし

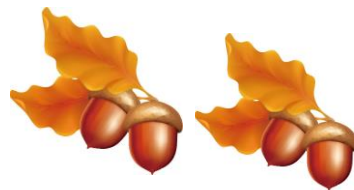
2017.11
第128号

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



健康について



急に気温が下がり、体調が芳しくない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？朝と夜の寒暖差は、人体への大きなストレスとなります。結果、免疫力が低下してウイルスや細菌に罹ることがあります。また自律神経が乱れることもあり、めまい、腹痛、気分の落ち込み等の症状が見られることもあります。そんな時は、睡眠時間を多くする、バランスの良い食事を朝昼晩 3 食しっかり採ること、温かい飲み物を飲んだり湯船に浸かたりして体を温める等して、体調が崩れないように気をつけていきましょう！

(江藤直樹、看護師 安達左紀)



全身で感じる 自然のアート

森のカテドラル



枝でできた人形



全体活動の『創作』で、『森ラボ 2017 のプロジェクト展示』に行きました。『森ラボ』とは、大都市横浜の北部に残る里山で20年以上続いている野外美術イベントです。全体活動『創作』の講師である先生がそのプロジェクトを行っており、今回作品展にお招きいただきました！

森には、木とサンダルで作られた楽器、枝でできた人形、森にそびえるスタンドグラスの建物など…自然を使った数々のアート作品を見ながら森を散歩しました。実際に触れて遊ぶこともでき、たくさんの子供たちの人気スポットにもなっています。実はこの綺麗なスタンドグラスの建物は、『森のカテドラル』という作品で、『創作』の時間に作ったものなんです！自分たちが作った作品が展示され、感無量の思いです。(永見早里)



食欲の秋 芸術の秋

秋は涼しくて何をするにもいい季節ですね。活動室2はまさに、食欲の秋！利用者さんも職員も食欲旺盛です。『調理』の時間では、秋らしい食べ物を作ろうということで、ブドウ大福やかぼちゃのサラダ等を作りました！



⇒これは、活動室2では、『制作』の活動で、“秋”を表現した作品です♪折り紙と画用紙を切って、ブドウとキノコの形に貼り付けました。キノコにはシールで模様を付けました。雨の降る日が続いていて散歩に行く回数も減ってしまっていますが、作品を活動室いっぱい飾って、みんなで秋を感じています♪(永見早里)



ハロウィンに向けて！

活動室 3



活動室 1



10月のイベントと言えば...ハロウィン！活動室3では、毎年、利用者さんが仮装をして他の活動室にお菓子を配ります。そのイベントに向けて、制作の時間にジャック・オー・ランタンの帽子を作りました。ハサミやのりを器用に使いながら、どんなお菓子が食べられるかとワクワクしている方もいました。また活動室1でもハロウィンを題材にした作品を作っています。画用紙でジャック・オー・ランタンやおばけを作って、雰囲気のある作品が出来上がりそうです！思い出になるハロウィンにしていきたいと思います！！(江藤直樹)



私の至福の時間…



皆さんに、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、笛を吹くことです。私は、阿波踊りの『伍楽連』という団体に所属しています。夏は沢山の本番に参加し、お囃子の曲を吹いています。今年は、本場の徳島にて笛を吹いてきました。緊張し過ぎて、その時のことを殆ど覚えていません。他にも、大小様々な本番がありました。みんなで綺麗な笛の音を奏でることが、お客さんたちに喜んで頂けること。何よりも、踊りが盛り上がるのが、至福の時間です。(足立修一郎)



ここでふれいく クイズ!

問題 I: 11月の旬の食べ物クイズ♪

ヒント (1) 寒さに弱く、冷蔵庫に入れるといたんでしまいます…。

ヒント (2) 江戸時代にお腹を満たす食べ物として日本中に広まりました。

ヒント (3) ほんのり甘い味わいで、お菓子にも使われます。

① カボチャ

② ジャガイモ

③ サツマイモ

④ リンゴ

問題 II: 寒くなってくると、温かい鍋料理が美味しいですね～！肉を食べる習慣は外国から伝わったものなので、醤油味のすき焼きはめずしい料理なのです。そんなすき焼きですが、どうして『すきやき』というかご存知ですか？

① 好きな人と食べるから

② すきという道具の上で焼いて食べたから

③ 好きなだけ食べられるから

④ 好きな具材を入れて食べるから



11月のスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 文化の日	4 開所日	5
6 全体外出	7	8 避難訓練	9	10	11	12
13 健康相談	14	15	16	17 ふれあい コンサート	18 開所日	19
20	21	22	23 勤労感謝 の日	24	25	26
27	28	29	30			



~~~~~クイズの正解~~~~~

問題 I： 正解は、③サツマイモ でした！

サツマイモは食物繊維が豊富でお腹の中を綺麗にしてくれます。また、ビタミンCも多く含まれていて、風邪をひきにくくしてくれたり、肌の調子を整えてくれます。煮ても焼いてもばっちり。クッキーやケーキにするのも美味です！気温が低くなってきましたが寒さに負けず、旬の美味しいサツマイモを食べて元気でいましょう♪



問題 II： 正解は、②すきという道具の上で焼いて食べたから でした！

すきと言うのは、『鋤』と書きます。畑を耕す道具のことです。鴨やカモシカといった獣の肉をすきの上で焼いた、江戸時代の料理が由来となっています。新しい物が好きで、アレンジ上手な、日本人らしい発想から生まれた『すき焼き』が一般に浸透して、代表的な料理になるのも当然ですね。だって、おいしいですから♪



編集後記

どこにでもあるチェーン店のカフェにて。仕事終わりで一服しているサラリーマンもいれば、制服姿の少女が勉強をしている姿も見れます。私は小説を読みながらのんびりと過ごしていましたが、すぐ近くの席に座っている70歳くらいのおばあちゃんに目が止まりました。大正デモクラシー時代を思わせるシックなワンピースを身にまとい、コーヒーを味わいながら飲んでいました。ただそれだけの姿なのですが、深みのある生き方をしてきたのだと確信をもって思いました。何気ない日常での息をのむ場面。皆様も似たような経験はありますか？是非、お話を伺いたいものです。(江藤直樹)