

# 和風園だより

今回の題字

梅棟  
佐藤美和子様  
の作品です



今澤馨様、ご親族様



高橋台子様、ご親族様

## 百寿おめでとございます

敬老の日を前に、萩棟利用者の今澤馨様、藤棟利用者の高橋台子様が100歳の誕生日を迎えられました。

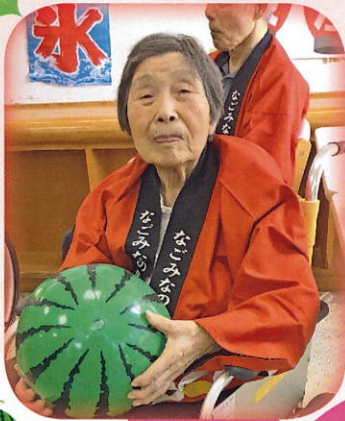
ささやかではありますが、園内で式典を開催させていただき、ご家族様も一緒にお祝いするとともに、記念品を贈呈いたしました。誠におめでとうございます。

## CONTENTS

令和5年10月号

- 百寿おめでとございます
- 各棟の様子
- 栄養士からの耳より情報
- 和風園活動報告
- 退職職員紹介
- 行事予定

# 8月16日 夏祭り



水ヨーヨー  
わたあめ  
すいか割り・・・  
みなさんそれぞれに夏祭りの  
雰囲気を感じていただきました。



9月21日

## 長寿を祝う会



受賞された皆様、おめでとうございます



8月23日  
夏祭り



# 桐棟

今年も恒例の桐棟夏祭りが行われました。  
すいか割り、水ヨーヨーすくいなど、  
楽しいひと時をお過ごしいただきました。



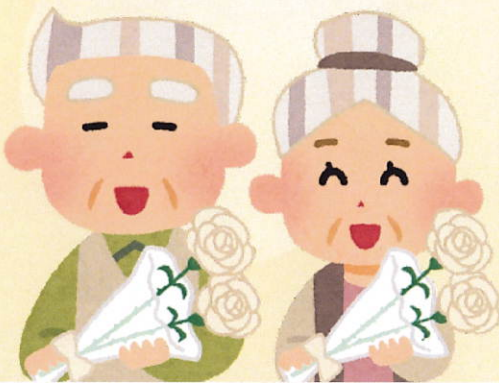
9月27日

## 長寿を祝う会

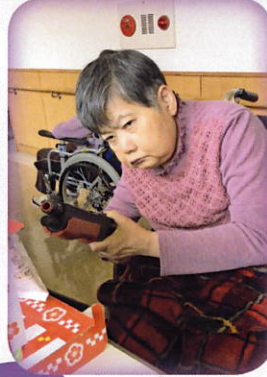
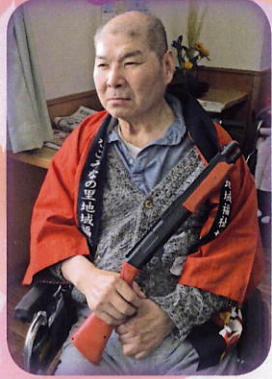
祝い膳をいただきました。



園長より花束の贈呈です。



# 8月17日 夏祭り



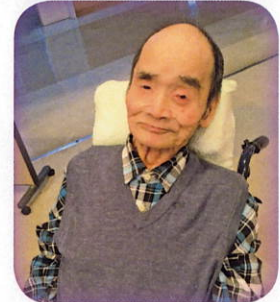
今年の藤棟夏祭りは、射的、すいか割り、金魚すくいを行いました。皆様とても楽しまれていらっしゃいました。



# 8月26日

# 長寿を祝う会

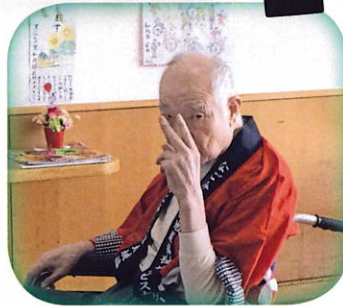
いつまでもお元気で...



8月22日  
夏祭り



輪投げ、お菓子すくい…  
どこか懐かしい屋台の催しに  
笑顔が見られました。



ずっと元気でいてネ



9月19日

長寿を祝う会



# 栄養士からの耳より情報

体を動かすことが気持ちのよい季節になりました。運動量に見合った栄養量をバランス良く補給することが大切です。カルシウムや鉄分が不足しやすいため、乳製品をプラスするとGood!

## 疲労を残さないために

疲労を残さないために  
疲労回復のために、運動後2時間以内におにぎりやパン、バナナ、100%オレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品を摂りましょう。また、夕食には糖質やビタミンB1を多く含む食品を摂りましょう。



糖質

## 貧血を予防しよう!

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄分も体から失われ、貧血になりやすくなります。貧血予防には鉄分を多く含む食品はもちろん、ビタミンCとたんぱく質と一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップします。また、鉄分は植物性より動物性食品の方が体内への吸収が良いです。



ビタミン



たんぱく質

## 和風園 活動報告

### コロナ対策のその後①… 盆供養会



住職による読経



住職法話

コロナ禍により、しばらくの間開催を控えていましたが、この度、善盛寺住職をお招きし、8月8日に多目的ホールにて盆供養会を行いました。住職のお経にて、参加利用者様の先祖及び和風園物故者の霊を供養しています。

### コロナ対策のその後②…

### ボランティア活動再開



ハーモニカ演奏



紙芝居



衣類修繕の様子

7月から、小規模ではありますが、ボランティアを受入れしています。先日は「たかのもり紙芝居の会」の方が来園され、ハーモニカの演奏を披露して頂きました。また、別の日には紙芝居も披露して頂きました。

利用者様にとっては、ボランティアさんと久しぶりの再会ということもあって、笑顔で鑑賞していらっやいました。

個人ボランティアの方々には、利用者様の衣類修繕や、お守り作りのお手伝いを頂いています。

お疲れさまでした

## 退職職員紹介

- 7/31付 退職 地域支援係・生活支援ワーカー 石黒 陽子
- 9/30付 退職 梅棟・生活支援ワーカー 生江真奈美

## 行事予定

11月

刺身バイキング



12月

忘年会



1月

新春の集い



## 編集後記

厳しい残暑が続きましたが、お彼岸が過ぎ朝晩冷え込む季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も9月に恒例の「長寿を祝う会」を各棟ごとに開催しました。豪華な祝い膳に皆様舌鼓を打っておられました。今年も新型コロナウイルスが第5類に引き下げられ、和風園でも直接面会やボランティアの受け入れなど規制が緩和され、少しずつですが以前の生活に戻りつつあります。これからも利用者の皆様の笑顔を一番に、色々な行事を開催して参ります。寒暖の差で体調を崩しやすい季節となりますが、皆様体調には十分お気を付けてお過ごしください。