

白寿

グループホームだより

小寺 雍子さん

祝99歳インタビュー

白寿（99歳）をむかえられた入居者の小寺 雍子さんにインタビューを行いました。

Q: ずばり長寿の秘訣を教えてください

「人のことも自分のことも気にしないでのんきに暮らすこと」

Q: 好きなごはんはなんですか？

「一番はお寿司、ようかんや甘いものも大好きです」

Q: 今の趣味はなんですか？

「よく眠ることです」

ユーモアも交えながら元気に答えてくれる
小寺さん、いつまでも健康でいてくださいね！



長男さんとの記念撮影♪



さくらんぼだより

雨天のために延期になっていた運動会ですが、無事屋外で開催することができました！おそらは曇り空でしたが子供たちの元気いっぱいな声が園庭にひびきわたりました♪



0歳児もよ～いドン！



毎年恒例保護者対抗綱引き



ゴールを目指してよ～いドン！



オラフを作って届けたよ！



みんなでダンス「最高到達点」



フラフーフリレーも頑張ったよ！



選手宣誓！大きな声で言えたよ！



待ってたー待ってた運動会♪

まめきめ 教室のご案内

当院の理学療法士、作業療法士が月に2回小松島市総合福祉センターで講師を行っております。運動機能の低下や認知機能の低下が気になる方にむけて頭の体操やコグニサイズ（体を動かしながら、脳を鍛える高齢者向けのエクササイズ）とストレッチ、ラダー（ハシゴ状の縄）などの全身運動で認知症の予防と身体機能維持・向上を目指すプログラムを行っています。

年間2回の体力測定と年2回の認知機能の評価を行うことによりデータで効果を確認できます。

月に2回1時間程度のプログラムとなっています。みんなで楽しく体と頭の体操をしませんか？無理せず、まめに体を動かして認知症とフレイル（加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態）を予防しましょう！



【会場】 小松島市総合福祉センター

【費用】 無料

【持参物】 水分補給のための飲料、筆記用具、運動しやすい靴（土足）

【対象者】 ① から③の全てに該当する方

①小松島市内に在住の65歳以上の方

②階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限を受けていない方

③介護保険の認定を受けていない方

※初めての参加ご希望の方は地域包括支援センターまで事前にご連絡ください。

お問合せ先地域包括支援センター（電話：0885-33-4040）



栄養課通信 色とりどりの秋の味覚をつめこんで ～行楽弁当～

小松島病院の秋の行事食の代表格と言えば「行楽弁当」、今年は11月9日に提供されました。

普段の給食よりも料理の品数が多く、盛りつけにも時間を要するため、この日は管理栄養士・調理員がほぼ全員出勤し、総出で仕上げます。調理は夜明け前から始まり、病棟スタッフに配膳車を引き渡す昼前まで厨房に熱気と緊張感が立ちこめる、言うなれば、栄養科の「秋の大運動会」です。

主食は、毎年好評を頂いている、松茸ご飯・栗ご飯・赤飯の3種類の炊き込み

ご飯を入れ、天ぷらには、お弁当箱に収まりきらないほど大きな海老とよく熟れてほくほく甘い南瓜を使用しています。旬をふんだんに取り入れた行事食を通じて、入院患者様や通所の利用者様に秋の実りの季節を感じていただけたら幸いです。

