

あさやけ

敬老会

最長寿

(百一歳)
東條 タケ様
平塚 淑子様

(百歳)
田島 はつ様

百寿

(九十歳)
羽石 みどり様
相馬 たか様

米寿

(八十八歳)
石戸 朝子様
中村 てつ様

木ノ村 英子様
市川 福子様
小本 鶴子様

傘寿

根本 豊子様
(八十歳)
八塚 由美子様
入野 ヒロコ様

喜寿

日下部 トシ子様
村田 初栄様
(七十七歳)

高木 光枝様
藤枝 恒雄様
橋本 ます美様

鈴木 春子様
岩崎 幸子様
秋葉 幸子様

古希

渡邊 染江様
伊藤 和嘉子様
(七十歳)



九月十八日(月)に敬老会が開催されました。

第一部は、人生の節目を迎えられたご入居者様に施設長から賞状の授与が執り行なわれました。授与後は余興を楽しみました。第二部はアコムード祭りを開催しました。アコムード祭りでは、かき氷、綿あめ、肉まん、あんまんを堪能し、駄菓子屋、射的を楽しみました。



アコモード祭では職員が一つ一つ手作りをし準備をしてくましました。一部ですを紹介しました。



磯山職員による敬老会のポスター



提灯と共に金魚を吊りました。



模擬店の看板も職員がーから手作りしました。



看板に色を塗る中山、榑沢職員



ABIKONソーランアスカ組

子どもたちの元気な姿が舞台上に現れると会場から「かわいいわね」という声が聞かれました。演目が始まると先程までの可愛らしい顔とは違って真剣な表情となりました。
『ソーラン節』、『よさこいエイサー』、『ねぶた』、『飛鳥夢祭』を踊りました。
可愛らしい見た目とは違い躍動感のある踊りを披露して下さり会場が盛り上がりました。ご家族様からも良かったという声が聞かれ好評でした。



民謡舞踊

レコードが会場に流れ懐かしさを感じさせる中で猪狩様、飯塚様、平澤様により『花笠』と『佐渡情け』の民謡民舞を舞われました。三位一体の華麗なる踊りはご入居者の皆様が喜ばれており笑顔が見られました。



梅だより

理学療法士 梅澤の

秋と言えば、「読書の秋」や「芸術の秋」などと言われますが、私はやっぱり「食欲の秋」です（そのまんま...）。秋が旬の秋刀魚や栗、新米も美味しく食べられます。そして、意外かもしれませんが、実は鰻の旬も秋にきています。天然の鰻は一〇月から一二月にかけて美味しくなるそうです。これからは、ちよつと贅沢をして鰻一杯：なんでも秋の楽しみになるかもしれません。

さて、「スポーツの秋」とも言われますが、いきなり体を動かそうとするのは大変です。しかし、簡単に出来る効果があるものがあります。それは「深呼吸」です。「え？」と思われる方も多いと思いますが、これがけっこう凄いです。深呼吸をすると自律神経の交感神経（緊張している時に働く神経）の働きが抑制されて副交感神経（リラックスしている時に働く神経）の働きが活発になります。では、どんな効果があるのか。①血圧を低下させる②便秘の解消③冷えの解消効果④その他と良い事だらけです。簡単に出来る効果が出るならやらない手はないですよ。正しく深呼吸をするには①おなかを膨らませて、鼻から大きく息を吸う。②空気が肺の中いっぱいに入っているのを感じる。③口を軽くすぼめて、ゆっくりと全ての空気を吐き出す。その時にお腹も一緒に凹ませる（できれば吸った時間の倍の時間をかけて吐き出す）。以上です。誰でも簡単に出来ます。効果には個人差があると思いますが、是非一度試してみたいかがでしょうか。

頑張り過ぎると逆効果だぞっ



九月誕生会

伊藤	和嘉子様	七十歳
小高	史雄様	八十一歳
高橋	みつ子様	九十一歳
田島	はつ様	百歳
中村	俊江様	八十六歳
馬場	克恵様	六十六歳
藤原	枝美様	八十一歳
松永	和子様	九十五歳
渡邊	様	七十七歳

お誕生日おめでとうございます。

九月の誕生会の写真は都合により来月号に掲載いたします。

10月の予定

運動会	10月11日
理髪	10月16日 17日
誕生会	10月18日

あとがき

今年はずいぶん暑くもなく過ごしやすかったが、秋が進むにつれて寒さも増してくると思います。寒さの変化と共に、木々も色づき鮮やかに変わってきますので季節の変化を楽しみたいものです。

広報委員 安藤 哲平

