



中庭の茄子の花

第二静光園だより



20号

平成28年7月31日発行

社会福祉法人ひかりの園 養護盲老人ホーム 第二静光園

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8 TEL 053-428-3128

春季遠足

日帰り旅行



5月18日(水)
私たちは、のんびり歩く
浜松市博物館、蜷塚遺跡
を選びました。

今年の遠足は、春季遠足と日帰り旅行
2班に分けて出かけました。



地域交流

ホーム祭



伊藤 由美子様

6月15日(水) 愛知県安城市デンパーク

当日はお天気にも恵まれ、
広い園内で樹木や花に触れたり
周遊バスに乗ってみたりと
散策を楽しむことが出来ました。
皆さん明るい表情で、初夏の旅行を
楽しめました。



6月26日(日)
地域の皆様
50人程が集まり
交流会が行われました。
エレクトーン演奏を楽しまれ、
午後のカラオケ大会では
自慢の歌声を披露して
いました。

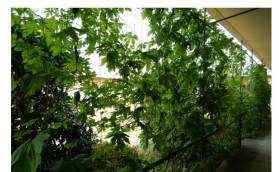


トマト工房祭り

7月16日(土) カラオケ大会・フラダンス・盆踊り
盛りだくさんの夏祭りに参加をさせていただきました。



ゴーヤの収穫



7月、8月・・・毎日、
ゴーヤの収穫が続きます。





行事予定



8月
納涼カラオケ大会
買物外出

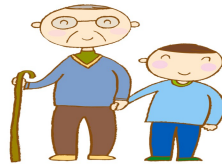
9月
総合防災訓練
敬老式典
外食付き買物外出

10月
秋季遠足
買物外出

11月
追悼式
みかん狩り
買物外出



健康寿命をのばすには



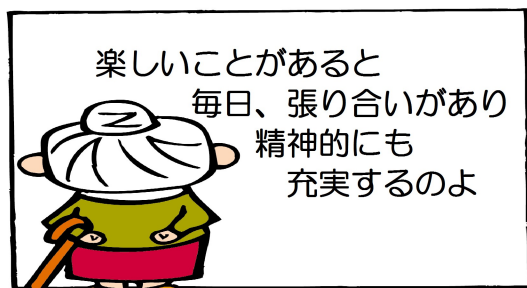
健康寿命とは、高齢になっても寝たきりになったり、介護を必要とする状態になるのではなく、自立して健康に生活ができる年齢を言います。



《 食生活を充実させよう 》



それでは、健康寿命をのばすにはどうすればいいでしょう……



楽しいことがあると
毎日、張り合いがあり
精神的にも
充実するのよ

《 何か楽しみを見つけよう 》

血圧を安定させたり、
血管のつまりを予防したり
新陳代謝を活発にするんだよ



《 できるだけ体を動かそう 》



《 若い世代との交流をしよう 》

子供や孫、その他の若い世代と交流することにより若々しく生きることができます。

苦情・相談

<5月から7月の苦情>

5月11日

ご利用者の息子様

居室のエアコンの周りに埃が溜まっている。
カーテンが洗濯されていない

居室の入り口、タンスの上等、手の届かない所の清掃を行う。
翌日、カーテンの洗濯を行う。
申出人に報告をし了承を得る。

編集後記

7月、世界中で大人気の、あるスマホゲームが日本でも配信され、繁華街や観光名所はスマホ片手に人が集まり、社会現象となっているそう。選挙権年齢も18歳に引き下げられた今日。若い世代間で話題のニュースは何か、興味を持ち、刺激を受けることも健康維持につながりそうです。猛暑厳しき折、くれぐれもご自愛ください。