

音楽療法

のちから

苑にて毎週行なっています『音楽療法』は、歌うことで リフレッシュ！！
というのももちろん楽しみ方ですが、きちんと身体に効果をもたらします。
今日はそんな「身体への効果」について。

歌うことが口腔ケアになる

特に舌のつけ根やのどの働きを活発にさせます。
そのため食べ物や唾液が気管に流れ込む「誤嚥」を防ぐことができます。
それはまた、肺炎の予防にもなります。
しっかり声を出して歌いましょう♪♪

歌うと昔のことを色々と振り返る

季節の歌から色々な昔の行事など思い出に繋がります。
これは、脳の広い分野に血流を起こさせ、また免疫細胞も活性化します。

こんな効果を考えながら、愛光苑では苑長をはじめ、音楽療法士など数名の職員で開催しています。

苑外でも音楽療法を行なっています。

「身体への効果」を思ってもよし！ 歌って気分爽快、楽しむためでもよし！ です。
ぜひ一度、ご体験ください♪

- 南公民館 第2月曜日
- 岡南公民館 第3月曜日
- 浦安公民館 第3木曜日
- 岡山ふれあいセンター 第1・5木曜日

※ 毎月、各場所にて開講していますが、参加方法など各場所によって異なります。各開催場所へご確認ください。

岡山市家族介護教室事業

参加自由
入場無料

開催場所 特別養護老人ホーム 愛光苑 ホール

- 11月14日(木)「認知症の方が利用される介護サービス」
愛光苑在宅介護支援センター 管理者 松井 孝光
 - 12月12日(木)「認知症について(仮)」
岡山市ふれあい公社介護予防センター 角野 三四郎先生
- いずれも、13:30~15:30

愛光苑在宅介護支援センター
【☎ 問合せ先: 265-2013】



フレッシュさはないですが、初心を
忘れずいつも笑顔
で頑張りますので、
ご指導の程よろしく
お願いします。

あきやま まゆ
秋山 真弓
デイサービス介護職員

新人職員紹介

これからだんだんと寒くなってきます。そんな季節のために！！

久々登場 栄養士さんの一口メモ

体を温めるといえば根菜類があげられます。そして、なんといっても『生姜』ですね。

生姜は生で食べると風邪予防に、熱を加えると冷え防止と効果が変化します。
今回は冷え防止と疲労回復に効く献立を紹介します。

根菜類がたくさん取れ、生姜で味が締まり、疲労回復のビタミンB1が含まれる豚肉
をバランスよく取れると言ったら・・・そう豚汁ですな。

豚汁の材料は各家庭でのレシピがあると思いますので省きますが、より体を温める
「生姜」の効能を引き出すため、材料を生姜も含めて炒めるのが良いそうですよ。
毎日の味噌汁に生姜を入れてもいいですね。
あっ!! 生姜焼きをする時は、漬け汁も使ってくださいね。



かがやき新聞

発行: かがやき新聞編集委員

社会福祉法人 浦仁福祉会 愛光苑

http://www.aikouen.info

〒702-8026 岡山市南区浦安本町81-2

☎(086) 265-0877

☎(086) 265-0548

e-mail: aikouen@proof.ocn.ne.jp

秋風と虫の音が心地よい時節となりました、皆様お変わりございませんか。
愛光苑では、敬老のお祝いをしましたのでご報告いたします。
これからますます朝夕涼しくなります、くれぐれもお体ご自愛ください。



デイサービスの詩吟でお世話になっている小村先生が
お祝いに詠ってくださいました。

9月14日(土) 敬老の日 式典



ご利用者代表で謝辞を
99歳 白寿の
林 正三様
が読んで下さいました。

敬老の日おめでとうございます
いつまでもお元気で
楽しい毎日をお過ごし下さい



特養と在宅サービスのご利用者様と一緒に祝いしました。

今年は、百寿(100歳)の方が2名、白寿(99歳)の方が4名いらっしゃいました。

他、傘寿(80歳)6名、米寿(88歳)5名、傘寿(80歳)6名でした。

また今年は、皆さまの胸に、お祝い年で色を違えた職員手作りのブローチをお付けしました。



コーラスあじさいの方々が、歌って下さいました。



8月24日(土) 尺八演奏(重村一座)



山本品山先生
による演奏

尺八を数種類も持ってきて下さり、色々な音色を聞かせて下さいました。その音に合わせて歌いました。



9月3日(火) アニマルセラピー



今回もカワイイ犬や猫たちが来てくれました。みなさんの表情の素敵なおこと!! すっかり癒されました。



8月29日(木) 子供手品

子供たちが遊びに来てくれました。一緒にやってみたり、驚かされたりと、とても楽しませてもらいました。



9月17日(火) 交通安全マスコット贈呈



交通安全を願って手作りしたネコのマスコット200個に『急ぐほどキケンな近くはよくしゃべって』と記して南署に寄贈しました。デイサービスの井内さんと小川さんが、西平交通官へマスコットを手渡しました。



9月19日(木) 中秋の名月鑑賞

旧暦8月15日「中秋の名月」は、必ずしも満月とは限りませんが、今年は満月でした。来年からはしばらく満月ではなくなるようですよ...



9月11日(水) ビアガーデン

やはり夏といえば...ということで、ほんの少し涼しくなってきたこの日にビアガーデンを開催しました。皆様生まれ大好評でした。



お好み焼き・おでん
焼きそば・枝豆
冷奴など
食べました。

↓ 予約ご利用の来様より、数々のお花を頂いています。



↑ 今年も浦安南町の中島様より、たくさんのお花が届きました。

玄関がとても華やかになりました。どうもありがとうございました。



浦安学区年長クラブ連合会 森屋会長をはじめ16名の方々が草刈り・清掃奉仕をして下さいました。どうもありがとうございました。

マルセンスポーツ・文化振興財団
より寄贈



撮影者: 信朝 寛 氏

『ピンクの牡丹』... 花言葉は「高貴」、365日世話をしても2,3日で散ってしまうこの高貴な花の性、豪華な華やぎが演出されている

『胡蝶蘭』... 花言葉「幸福がやってくる」の通り向こうから幸福がやってくるさまが協調されている

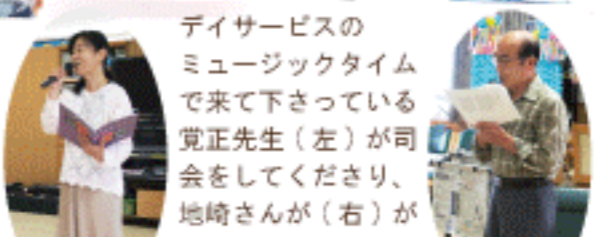
❖ ホール厨房側へ飾ってあります
ぜひご覧ください。

9月26日(木) 大正琴演奏

毎月、大正琴を教えに来て下さっている妹尾先生とデイサービスの廣谷さんなど6名で演奏して下さいました。お揃いのブルーの衣装も素敵でした。



廣谷さん手作りのバラをプレゼントして下さいました。



デイサービスのミュージックタイムで来て下さっている覚正先生(左)が司会をして下さり、地崎さんが(右)が演奏と一緒に歌って下さいました。

