

こえばる

平成27年3月

第19号



～節分会より～

社会福祉法人 秀峯会
総合ケアセンター こえばる

〒851-1132 長崎市小江原4丁目1番30号
TEL.(095)-814-8225 FAX.(095)-814-8227
ホームページアドレス <http://syuhoukai.jp/>



節分会



今年も各階にて豆まきを行いました

2階ユニット

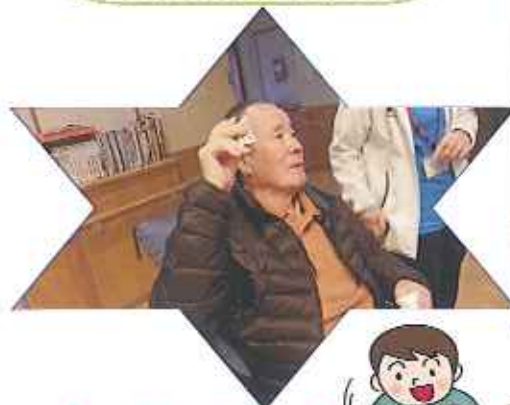


鬼は外!

福は内!

☆鬼と一緒に記念撮影☆

3階ユニット



今年も健康♡



えいっ!



豆まき頑張るぞー!!!

4階ユニット



鬼は〜外!

福は〜内!



豆まき楽しかったです♪

2月1日(日)
今年も節分会を行い、ご利用者の皆様も「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しく参加されていきました。

餅つき



上手にできよるやろか...



ヨイショツ!



ちびっこさんも餅つき~

みなさんにお餅を丸めていただきました!



とても集中されておりました。



おい達も丸めたよ~!



たくさんできたわあ~♪



つきたてのお餅をぜんざいにして頂きました☆☆☆



おいしー






クリスマス会



長崎聖マリア保育園のみなさま



メダルをもらいました!



お菓子をどうぞ♪

ご利用者様から
園児のみなさんへ
お菓子をプレゼントさせて
いただきました!!



12月9日にクリスマス会を行いました。今年も長崎聖マリア保育園の園児の皆様より、可愛らしいお遊戯を披露していただき、利用者の皆様もとても喜ばれていました。
ステキなクリスマスプレゼントをありがとうございました。



ひなまつり会



2, 3, 4階合同でひな祭り会を行いました。
「ひなまつり」の歌を合唱したり、桃まんじゅうをいただき、春気分を味わいました。



各ユニット毎に
記念撮影を
しました!



あかりをつけましょ

ほんばりに

嬉しいっ♪
桃まんじゅう〜〜!



久しぶりにお化粧もしました



…テイサービスセンターこえぼるでは…



テイこえぼる雛は
いかがでしょうか!?

今年は手作り雛で
お祝いしました…



♪お内裏さまとお雛さま
二人ならんですまし顔〜

～さて問題です～



今回のお雛様。皆さん何の素材を使用しているか分かりますか? 普段使ってる物ですよ!



～正解は…～ 軍手!!



指の部分に綿を入れ、五本指を上手にまとめて筒の中へ入れ込みます。和柄の布を着せたり、男の色画用紙を髪に作ったりたくさんパーツがありましたが、みなさん根気よく作られました。三人官女も仲間入りし、今年は「賑やか雛」になりました。



デイサービスセンターこえぼる

～こえぼる大運動会～



選手宣誓！ 私たちは



デイこえぼる下半期！季節折々の行事に外出し、ご利用者の皆様も元気に参加されてました。平成27年もスタートです。こえぼるパワーで「がんばらうば！！」

パン食い競争に、風船運び・玉入れなど今年も大盛り上がりでした。



1位とったと〜。

なんち〜白組が勝ち！！

～あぐりの丘ドライブ～



はいポーズ！

コスモスの花も綺麗！薄いピンクに薄ピンク。間にアクセントとして白が咲き、きれいでしたね…。



さあ〜撮りますよ〜！



私の名札と球根！



鬼は外〜福は内〜

ガオ〜！

しあわせが届きますように…

～こえぼるチューリップ畑～

今年は皆さんで球根を植えました。

願いは届け…早く大きな〜れ！

ハウステンボスに負けないぞ！



芽が出るのを楽しみたい！



～メリークリスマス～

今年は、皆さんクリスマスツリーの前で記念写真撮影！ツリーの帽子がよく似合ってますよ。

～マグネット帽子に挑戦～



ペットボトルのふたを再利用。ひもを巻き付け、素敵な帽子が完成。月刊デイに掲載したところ、4月号に掲載決定になりました。楽しみです！

～新春初詣ドライブ～



護国神社へ参拝！何を祈願されたのでしょうか？家内安全・無病息災かな…



2階ユニット



小浜の足湯に行ってきました!!

芋掘り!!!



ハイチーズ♪



お芋を掘ったよ☆



初もうで

今年も無病息災、家内安全を祈って
護国神社へ初詣に行きました。



家族会



ご利用者様、ご家族様と共に料理を進める中で、楽しみながら昔を思い出しつつ、お互いの交流を深めました。多数のご家族様にご参加頂きありがとうございました。



おいしくな~れ!

こえばる喫茶



11月27日、こえばる喫茶が開かれました。各々、好みのケーキや飲み物を選び、午後のひとときを楽しみました!!

3階ユニット



モグラ叩き
をしました!



クリスマス会



Merry
Xmas



♪楽しかね♪



今年のクリスマスは
モグラ叩きをしました!
とても盛り上がりました



福笑い上手に
出来ました。



初詣に行きました
おみくじも引きました



健康第一



10月おくんち外出しました!とても良い思い出になりました。



おひんひん!



満
点
力



4階ユニット

サーティワンへ行きました



お外へ行ってました



アイスクリーム美味しい♡



たこ焼きパーティー

上手いできるかな



何個でも食べられるね!



よしっ!キレイに炊けると!

初詣

A HAPPY NEW YEAR



今年も皆様が健康で
過ごせますように。

開所記念お食事会



ご馳走だな~





医務だより



「春眠暁を覚えず」と古い歌にも詠まれているこの時期ですが、眠るわけにはいけない、そんな時の眠気を覚すツボを紹介します。



眠気を抑え全身の血行を良くする。
頭痛、めまい、胃腸不調に効果がある。



眠気を抑制しイライラを落ち着かせる効果がある。

花粉症について

この時期は、風邪やインフルエンザの流行が過ぎ、暖くなる季節です。しかし、スギ、ヒノキなど花粉症を始め、新生活が始まることで、五月病や春の過眠など、精神面でのトラブルや不安を抱えやすい時期でもあります。

花粉対策として、メガネ、マスクの着用の他に、お茶があります。お茶に含まれる成分としてタンニン(カテキン類)、ビタミンC、テアニン(アミノ酸)、カフェイン、ポリフェノールなどがあり、アレルギーを抑える作用があるとされています。花粉が飛散する一ヶ月前から飲み始めて続けて摂取することで、アレルギーに対抗するようになり、症状の抑制効果をより発揮します。



花粉症に効果があるとされているお茶



- ★ 甜茶
- ★ ベにふうき茶
- ★ シジュウム茶
- ★ ハトムギ茶
- ★ ルイボスティー

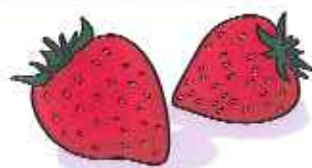
。。。などがあります！



試してみる価値があるかも？！

厨房だより

旬の食材 <いちご>



○イチゴの栄養と効能○

イチゴはビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果があります。他にもストレス対策や疲労回復にもってこいです。

ビタミンCは加熱すると失われてしまうので、やはりイチゴは生で食べるのが一番！ペクチンなどの食物繊維も多く含まれているので便秘にも効果あり。ヨーグルトと一緒に食べるとさらに効果的です。

○イチゴのおいしい食べ方○

イチゴはヘタ側からとがった先に向けて、徐々に甘みが強くなります。小さいイチゴならパクリと一口で食べてしまうのですが、大きいイチゴの場合には先にヘタをとって、ヘタ側から食べると最後まで甘みを感じられます。ただし、イチゴを洗うときは必ずヘタをつけたまま洗うこと！

ヘタをとって洗うと水っぽくなるどころか、せっかくのビタミンCも溶け出て損なわれてしまいます。

イチゴはもともとは春を代表する果実でしたが、栽培方法の発達や品種改良により、現在はほぼ一年中出回っていますが、やはりイチゴは今が一番おいしい季節ですネ。



季節の変わり目で
風邪をひきがち…
旬のイチゴを食べて
風邪に負けない
からだをつくりましょう！



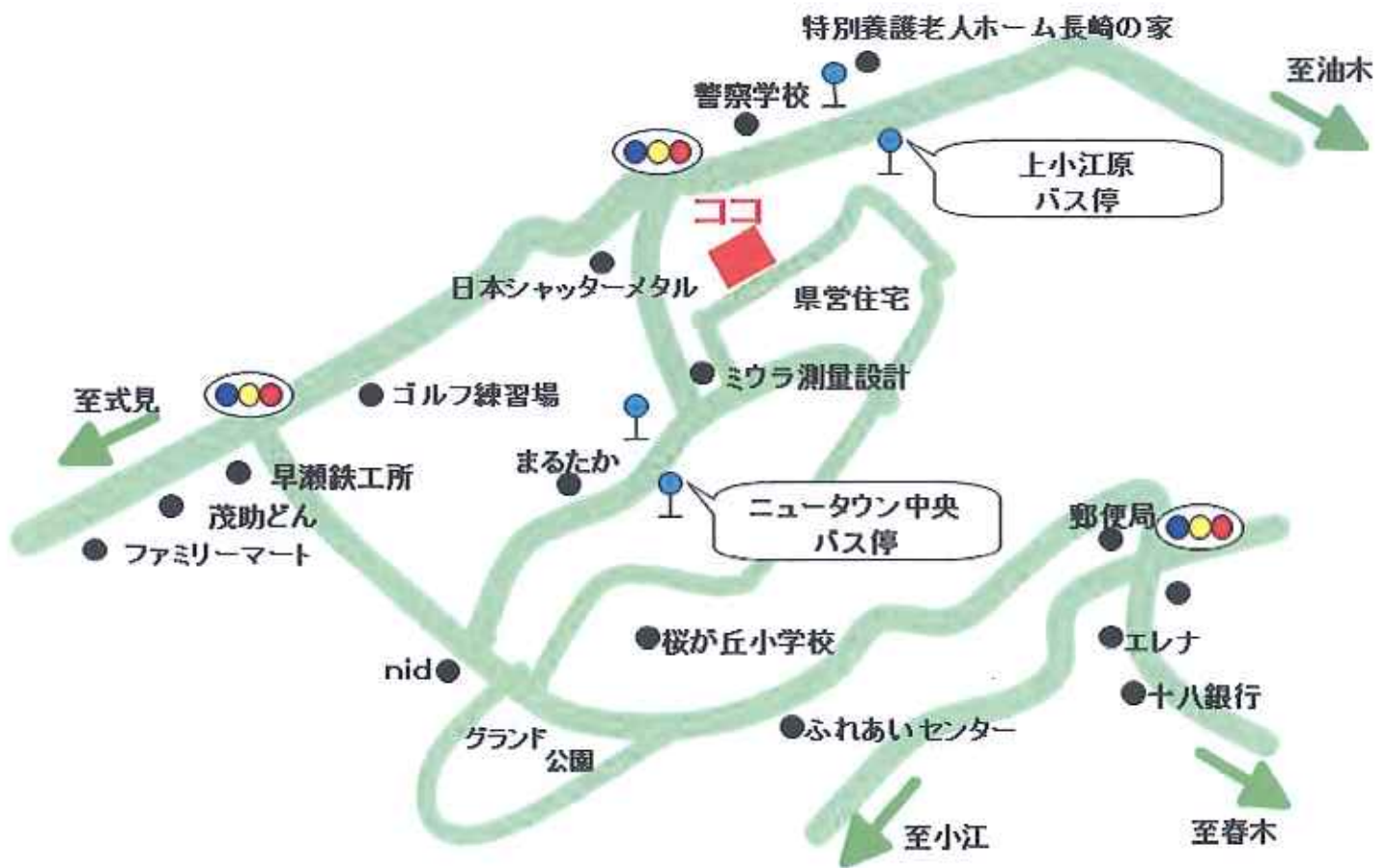


KOEBARU

交通アクセス

○長崎バス「相川」行き→上小江原下車、徒歩6分

○長崎バス「小江原ニュータウン」行き→小江原ニュータウン中央バス停下車、徒歩3分



ホームページブログ更新中!!

ただいま、こえばる広報委員において毎月積極的にブログ更新中です。ぜひ！ご覧下さいませ。

特長こえばる クリック
ホームページアドレス <http://syuhoukai.jp/>

進物お断り致します
職員に対する謝礼
又はご贈答品は
ご遠慮願いますよ
うお願い申し上げます

