

2016年9月



# 桃寿苑

## だより

1日 (木)		アッピー	16日 (金)	紅花保育園交流会 血圧検温・診察日	
2日 (金)	血圧体重 診察日		17日 (土)		
3日 (土)			18日 (日)		
4日 (日)			19日 (月)	敬老祝賀会 (敬老の日) 登別の湯	
5日 (月)	理髪日		20日 (火)	↓	
6日 (火)			21日 (水)		コーラス
7日 (水)	苑内掃除	コーラス	22日 (木)	(秋分の日)	アッピー
8日 (木)		アッピー	23日 (金)		レク
9日 (金)	ホーム喫茶	レク	24日 (土)		カラオケ
10日 (土)		カラオケ	25日 (日)		
11日 (日)			26日 (月)	ホーム喫茶	
12日 (月)	誕生会		27日 (火)		
13日 (火)			28日 (水)		
14日 (水)	苑内作品展(21日まで)		29日 (木)		アッピー
15日 (木)	お月見茶会	アッピー	30日 (金)	防災訓練	

# 敬歩道

施設長 坂巻 政美

暦の上では処暑も過ぎ、朝夕は涼しい風が吹く頃ですが、まだまだ暑い日が続いています。8月上旬からオリンピックが行われ、日本選手も活躍し、感動を与えてくれました。メダルが取ればそれに越したことはありませんが、オリンピックに出ること自体が努力の賜物であるでしょうし、素晴らしいことだと思います。4年後には東京でオリンピックが開かれます。できれば、何かの競技を実際に観戦したいなと思っています。桃寿苑東京オリンピック観戦ツアーでも企画したいですね。

「1日3杯のコーヒーが人を健康にする！」(安中 千絵著)という本を読みました。健康にとっても良いということが具体的に書いてあります。全てを信じる信じないは読み手側にありますが、その中で、コーヒーには、脂肪分解を促進し、分解した脂肪を燃やしやすくするという両方の働きがあるそうです。1日3杯・・・1杯150ml 飲むとよいということで、他にも認知症予防、糖尿病予防、がん予防(肝臓がん)、通風予防等様々な病気の予防として効果があるようです。

このようなことを書いていますが、実は昨年までコーヒーは飲めませんでした。大学生のときにコーヒー好きのゼミ仲間がいたので、そのアパートに行っては飲む練習(?)をしたのですが、その時はどうも好きになれませんでした。それ以後40年位は、主にお茶か紅茶が主流になっていました。退職時、コーヒーを飲まないことを知っているのに、コーヒーミルク、コーヒーメジャー、コーヒー豆をいただきました。また、今流行っている「ネスカフェ ドルチェ グスト」を頂いたので、紅茶やココアのカートリッジを入れ、手軽に楽しんでいました。今年に入って、まあ時間もあるし、体にもよさそうだし、おいしいコーヒーでも飲もうかということで、コーヒー豆を注文し、ほかに足りない道具を購入し、入れ方を勉強しながら、今はなぜか飲めるようになりました。ただ、豆の特徴で、甘みがある?〇〇の香りとか?よくわからないのが本当のところですが。ペーパードリップで入れていますが時間がないときは、フレンチプレス(日本では主に紅茶を入れる時に使用するようですから我が家にもありました。)を使っています。フレンチプレスで入れたコーヒーが美味しく感じられ、現在はこれが気に入り、夕食後この一杯を楽しんでいます。コーヒーが飲めるようになって、旅行に行った時でも、朝食にパンとコーヒーで食事ができるようになりました。これからは、おいしいと言われているお店で、コーヒーを味わいたいと思います。おいしいコーヒー・豆、お店等の情報をお持ちの方は教えてください。

# 9月行事予定

## 🏠 苑内創作品展

開催場所・・・2階娛樂室

開催期間・・・9/14(水)～9/21(水) 8:45～16:00

皆さんの力作をお待ちしております。

## 🏠 お月見茶会

日時・・・9月15日(木) 14:00～

場所・・・食堂



## 🏠 紅花敬老の集い

日時・・・9月16日(金) 9:40頃から

紅花保育園々児の皆さんが

敬老の祝いに来苑して下さいます。

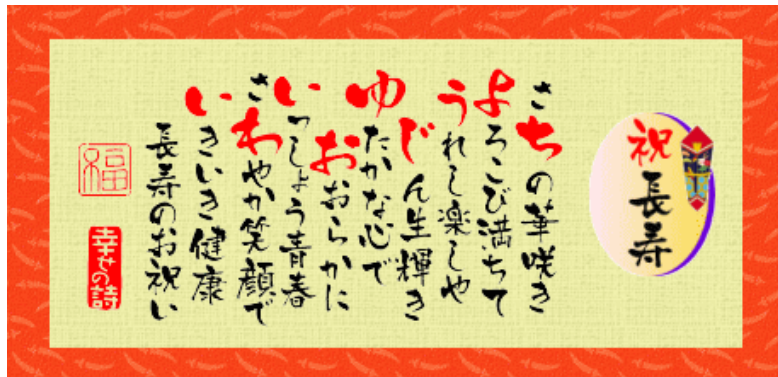


## 🏠 敬老祝賀会

日時・・・9月19日(月) 昼食時

場所・・・食堂

上記の通り祝賀会を開催します。これからも健康で元気に、仲良く過ごしましょう。



## 🏠 防災訓練

日時・・・9月30日(金)

場所・・・食堂

訓練は本番のように、本番は訓練のように！  
常日頃から、避難経路の確認をして下さい。

 **今月のお誕生者** 

7日	三宅	美津子	さん	26日	西	光一郎	さん
10日	高橋	カツ子	さん	27日	小此木	孝子	さん
13日	町田	スミ	さん	28日	斉藤	みね	さん
25日	金子	義夫	さん	8/19	岡本	尚子	さん（職員）

（8月号で忘れました。

スママセン



）

 **おめでとうございます** 

新しく、成瀬 克二さん（8月7日）  
入居されました。皆さん宜しくお願いします。



**<苑よりお願い>**

- ・おかずを人にあげるのはやめて下さい。  
（カロリー計算をしています。）
- ・台ふきを投げないで下さい。  
（まだ食べている人がいます。）
- ・椅子はテーブルの下にしまってください。  
（足に引っ掛かり転倒してしまいます。）
- ・下膳付近ではしゃべらないで下さい。  
（後ろがつかえてます。）
- ・ベランダは歩かないで下さい。  
（通路ではありません。）

（発行）

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1  
社会福祉法人 たてば友愛会  
軽費老人ホーム 桃寿苑  
☎ (048) 775-1101