

2018年7月



桃寿苑

だより

| | | | | | |
|------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| 1日 (日) | | | 16日 (月) | (海の日) | |
| 2日 (月) | 理髪日 | | 17日 (火) | | アッピー コーラス |
| 3日 (火) | | | 18日 (水) | 誕生会 | |
| 4日 (水) | | アッピー コーラス | 19日 (木) | | |
| 5日 (木) | | | 20日 (金) | 血圧検温 診察日 | |
| 6日 (金) | 血圧体重 診察日 | 秋山郷温泉 | 21日 (土) | | |
| 7日 (土) | | ↓ | 22日 (日) | 原新町子供神輿 | |
| 8日 (日) | | | 23日 (月) | ホーム喫茶 | |
| 9日 (月) | | | 24日 (火) | | |
| 10日 (火) | | アッピー | 25日 (水) | | アッピー |
| 11日 (水) | バルサン1F | | 26日 (木) | | |
| 12日 (木) | バルサン2・3F | | 27日 (金) | | レク |
| 13日 (金) | ホーム喫茶 | レク | 28日 (土) | | カラオケ |
| 14日 (土) | | カラオケ | 29日 (日) | | |
| 15日 (日) | | | 30日 (月) | 避難訓練 | |
| | | | 31日 (火) | ボランティア公演 | |

散歩道

施設長 坂巻 政美

梅雨に入り、6月末になり30度を越す日が続いています。もう梅雨明け？そんな気持ちになってきます。暑さで体調を崩さぬようお過ごしいただきたいと思えます。特に、湿度の高い日は、熱中症になりやすいと言われていています。水分補給を忘れずをお願いします。元気に暑さを乗り越えましょう。

梅雨の合間を縫ってお花を見てきました。今回訪れたのは、藤で有名な足利フラワーパークです。今の時期は、20万本の花菖蒲とアジサイが目的です。6月の初めに都幾川町の花菖蒲園はいい所だよと言われていったのですが???今回はどうかと思いつながり行ってみました。

花菖蒲は水のあるいくつかの場所にポットに植えられ、それを集めきれいな花を咲かせていました。20万本は結構楽しめました。アジサイは、園内いたるところに植えられており、小さい木が多かったので、これから数年後が楽しみなようです。まだバラが咲いていたり、ゆりの花等を見て楽しむことができました。



花菖蒲とアジサイ

病気が逃げ出す「習慣のコツ」 こんな記事があったので紹介します。

次の質問で、ハイ・イイエがいくつありますか？

- 1 朝起きたら必ず水を飲む
- 2 毎日体重計に乗る
- 3 必ず朝食を食べる
- 4 時にため息をつくのも悪いことではない
- 5 うまくいかないことを引きずるくらいなら、あきらめたほうが良い
- 6 発酵食品をよく食べる
- 7 野菜が好きで積極的に食べる
- 8 階段とエスカレーターがあったら、できるだけ階段を使う
- 9 夕食はたいてい20時までに終わっている
- 10 風呂のあとは、必ず水を飲む
- 11 睡眠は6時間程度で十分だ

全てに「ハイ」と答えた方は、病気が逃げ出していく人、一つでも「イイエ」と答えた人は病気を招き入れる可能性のある人だそうです。イイエの数が多いほどその可能性は高まるそうです。ちなみに、私はイイエが3つでした。

7月行事予定

七夕飾り付け

日時・・・6月28日（木）

午前中に飾り付けをします。
短冊に願い事を書いて飾りましょう。
今年はどんな願い事を書きますか？

七夕お茶会

日時・・・7月6日（金）

場所・・・食堂 10:30 ～

昨年好評の水ようかんを用意しています。
皆さんの御参加お待ちしております。
水ようかんを食べて涼んでみては・・・



原新町子供神輿

日時・・・7月22日（日）

場所・・・桃寿苑駐車場 10:10 ～ （予定）

例年海の日3連休の日曜日に原新町子供神輿がやってきましたが、今年は翌週の日曜日に変更になりました。
ぜひ神輿を担いでみよう！！



ボランティア公演

日時・・・7月31日（火）

場所・・・食堂 10:00 ～

二胡ドリームのみなさんによる二胡の演奏です。お楽しみに！！
二胡とは中国の伝統的な擦弦楽器の一種です！





今月のお誕生者

| | | | |
|-----|----------|-----|----------------|
| 4日 | 田中 慶子 さん | 23日 | 成瀬 克二 さん |
| 23日 | | 27日 | 荒久田 華代 さん (職員) |

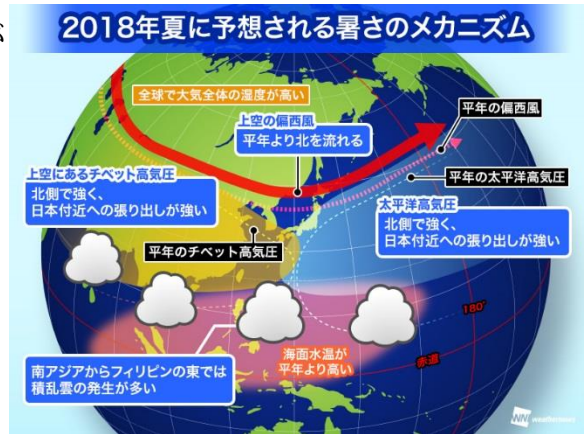


<夏まついのお知らせ>

桃寿苑の夏まつりを**8月4日(土)** 18:00より開催します。
 会食、津軽三味線演奏、ゲーム
 お楽しみに！！
 夏まつり後**21:00**に玄関の施錠をします。

<2018年夏も猛暑！>

今年の夏は太平洋高気圧の勢力が例年より強いと見られ、西日本、東日本を中心に暑い夏になると予想されます。
 要因としてはダブルで高気圧が本州付近に停滞するため、暖気が地上付近に流入しやすく気温が上昇してしまう可能性が考えられています。



(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