



株式会社 さくら静寿会  
 さくらライフサポート さくらデイサービス  
 発行日 平成28年10月1日(土)



# さくら便り



十月に入り、朝晩は涼しくなつたとは言え、まだまだ暑い日が続き秋の訪れにはもうしばらくかかりそうです。今年は甚大な台風被害やクマの出没などの被害が続出して、さすがにこれも異常気象のせいでしょうか？

さて、十月の代表的な花と言えは「スモモ」ですね。メキシコ原産の短日植物で仲間にキバナコスモスやチョコレートコスモスなどがあります。コスモスを秋桜と書くようになったのは一九七七年にさだまさしさんが作詞作曲して山口百恵さんが歌ったヒットソングの影響が大きいのと言われています。ちなみに歌詞のなかに「春日和」という言葉がありますが、秋から春にかけての陽光の柔らかい光のことだそうです。

## 10月の行事

- 15日 さくらオータムフェスタ withハロウィンパーティー
- 28日 音楽療法 (せんとり保育園児交流会)
- 27日 10月誕生会



キャストがついた板を足で回すことで下肢が鍛えられます！腹筋も鍛えられますよ♪



機能訓練ではグループに分かれて色々な運動を行っています。輪投げは集中力が高まりますね♪



敬老会に西ノ原様をお招きして日舞を披露して頂きました。今年も敬老会を開催できてよかったです。



敬老会で長寿をお祝いました。一言ずつコメントを頂いて皆さんとても元気でした♪



調理レクでお月見団子を作りました♪豆腐が入っていたのでとても食べやすかったです！

9月のレクリエーション

◆その他催し物  
 入居者様&職員は仮装して写真撮影します♪  
 ご参加される方も是非仮装して遊びに来てくださいね！

◆フードコート  
 カレー  
 豚汁  
 煮しめ等

◆ゲスト紹介  
 加藤よし美 and ブルーレイズ様によるバンド演奏  
 迫田様グループによるフラダンスショー  
 響太鼓様による太鼓演奏

平成二十八年十月十五日 木十八時〜二十時半  
 (株)さくら静寿会の施設内で秋祭りを行います！



## さくらオータムフェスタ withハロウィンパーティー

日時：10月15日(土曜日)  
 午後6:00~8:30  
 場所：さくら静寿会ホール



### B級グルメ屋台村

加藤よし美 and ブルーレイズ

### フラダンス・響太鼓

マッサージ無料体験

皆様、ふるってご参加ください！

協賛：徳重クリニック/のぞみ薬局/さくら工建  
 石葉グループ/さくら歯科

さくらオータムフェスタ withハロウィンパーティーのご案内

今月はホットバナナの紹介です

バナナは栄養豊富な食材として知られています。バナナダイエットは以前も大ブームになり実践してみたい人も多いのではないのでしょうか。最近では生で食べるより温めた方が得られる効果が高いと言われています。



- ◆ ホットバナナの効果
- ◆ 便秘解消
- ◆ アンチエイジング
- ◆ ダイエット効果
- ◆ ストレス解消
- ◆ 免疫力のアップ

作り方  
皮をおき6〜8等分に切る。  
皮をむいたバナナにオリーブオイルをかけ、耐熱皿におきレンジにいれる。600Wで30秒〜40秒

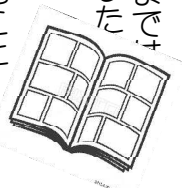
アレンジレシピ  
ヨーグルトに入れて完成。シナモンを入れたらなお美味しいです。  
フライパンに豆乳大さじ3ccを入れて温め、バナナを並べて両面に焼き色がついたら、きな粉をかけて完成。

◆ 1ヶ月で6キロ痩せた人や、肌がツルツルになったり、ニキビができにくくなったりの効果があったそうです。是非お試しくださいね。

介護士



- ◆ 名前 宮路ゆかり
- ◆ 生年月日 平成五年九月十三日
- ◆ 出身地 大阪
- ◆ 血液型 B型
- ◆ 入社日 平成二十七年六月
- ◆ 経歴 現在の仕事に就くまで、本屋で働いていました
- ◆ 性格 人見知り
- ◆ 趣味 マイペース
- ◆ マイブーム 小説やマンガを読むこと
- ◆ 好きな曲 フルグラを食べるのヒラビスラズリ
- ◆ 好きな歌手 blue
- ◆ 好きな歌手 藍井エイル
- ◆ 意気込み k a p i n a



◆ 次は先月入社した機能訓練士の牧さんにバトンタッチです。

お詫言正

先月のさくら便りで当施設の新サービス「介護シフトター」が南日本新聞の広告欄に掲載されることをご紹介しましたが、南日本新聞の手違いにより、日時に間違いがありました。九月十五日の掲載と書きましたが、正しくは九月十九日の誤りでした。訂正してお詫び致します。



飛蚊症というものをご存知でしょうか？目の前に黒い点や虫、糸くずなどの「浮遊物」が飛んでいるように見える症状のことです。原因としては生理的なもの、老化現象によるもの、近視によるもの、病気によるものなどです。

その飛蚊症になってしまいました。先日、白内障を手術する際、色々調べていたので飛蚊症の事は知っていたのですが、まさかあの飛蚊症？と思う感じでした。重大な病気の初期症状の場合もあるので、すぐに病院を受診しました。瞳孔を開き検査しましたが、異常はなくやはり老化現象との事でした。その先生も三十代から付き合っている、そのうち気にならなくなるだろうとの事でホットしました。ただ、白い壁や青空などを見つめた時に特にはつきりします。視線を動かしても一緒に移動するし、目をこすっても消えず、煩わしいです。思わず手で払いのけたりします。他人が見たら何をしてるんだと思うでしょうね笑)

意外にも飛蚊症になった人が周囲に結構いて、もっ今は出てこない、いつの間にか消えた」などの声を聞き、心配する気はないかと聞いています。(N-談)

スタッフ紹介で最近若い職員を紹介させていただいています。が、いやいややジェネレーションギャップを感じます。好きな曲や歌手などが全然分からず、ネットで調べ、ああこの曲の事だったのかと思ったり、聞いたことないなと思ったり笑)

でもそのおかげで世界が広がり、このさくら便りの仕事に関わって良かったなと思っています。これからも色々吸収して引き出しを増やしていきたいと思えます。

お問い合わせ



電話番号 代表 (0995) 62-6221  
(0995) 62-6222  
FAX番号 代表 (0995) 62-6223  
(0995) 62-6222  
所在地 鹿児島県姶良市加治木町木田909番地1  
事業所番号 4675200283  
U R L <http://www.sakuraseijyukai.com>  
ご見学・ご相談のお問い合わせはお気軽にお電話下さい。