

# 小鳥のさえずり

平成30年10月1日発行 215号

## 10月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	のんきー広場 お話し会 詩吟会	レレ-ション	書道777 のんきー広場	元気 体操	舞踊会 買物	
7	8	9	10	11	12	13
	のんきー広場	出張理容 レレ-ション	書道777 喫茶店 出張販売	元気 体操	ホビ-号 舞踊会 眼科送迎	カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
	のんきー広場 お話し会 詩吟会	誕生会	書道777 のんきー広場	元気 体操	舞踊会 買物	
21	22	23	24	25	26	27
みどり 一本 ハザ-	のんきー広場	バスハイク	書道777 喫茶店 出張販売	元気 体操	舞踊会 買物	カラオケ 川柳会
28	29	30	31			
	のんきー広場	レレ-ション	のんきー広場			

### ふれあい秋祭りの風景

#### 家族交流会



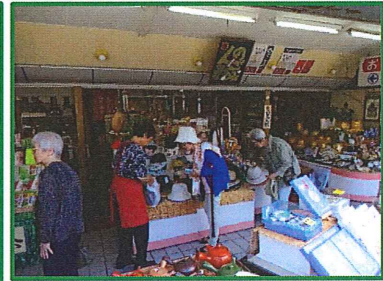
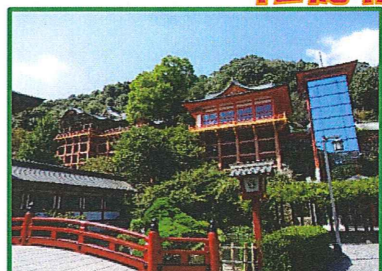
#### 準備のお手伝い



食べて飲んで、お話しして大笑いして、入居者も家族も職員も、とても楽しい時間でした。

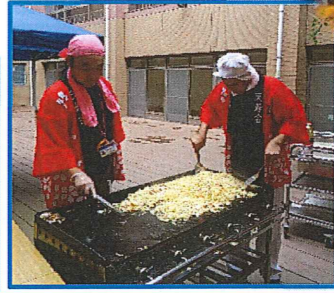
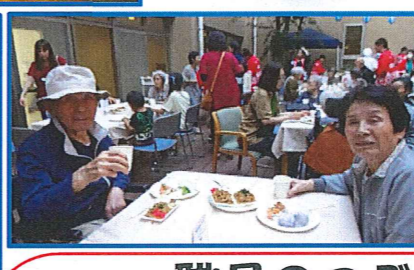
### バスハイク：鹿島市

#### 祐徳稲荷神社



新しく出来たエレベーターで本殿まで行ってお参りしてきました。その後は『若松屋』で食事して買い物して、充実したバスハイクでした。

### 敬老式典・誕生会



### 大地川柳会秀句 田代まつこ選

《課題句：男・女》  
 泣けるだけ泣いて女が強くなる 大塚一雄  
 泣く子背にひたすら努めた女です 大塚一雄  
 浮気したあとは女房に土産買う 今村重幸  
 山車を曳く法被男の熱い夜 濱田悦子

《自由句》  
 理髪師が植木のように髪を切る 今村重幸  
 髪も減りお金も減って増えたシワ 濱田悦子  
 貝殻を耳に当てれば波の音 松下 修  
 虫歯など一本もない総入れ歯 松下 修

次回の課題は「記念」です。皆様ふるってご参加下さい

### 10月の誕生者紹介

おめでとうございます

吉田 寛様  
 石橋キク工様  
 田中和子様

### 職員のつぶやき (担当：田中亜津子)

食欲の秋ですね! 3年前から体重の増加が気になり、運動を始めましたが...なかなか思うように体重は減らない状態です。知り合いの保健師に相談するとただ運動をするだけではなく、質のよい睡眠をとることや生活習慣の見直しも必要だと聞きました。寝始めの90分は成長ホルモンが一番出やすく、代謝が上がります。寝ている間に痩せやすいホルモンが出るそうです。また、寝る30分前にはスマホやテレビなどを見ないでぼーっとする時間を10~15分間つくることでよい眠りにつきやすくなるそうです。質のよい睡眠は美容にも効果があります。皆さんもぜひ試してみたいはいかがでしょうか。