

# 12月の予定

## 全 体

- 22日…月忌法要
- 養 護
- 19日…焼き芋
- 15日…大掃除
- 21日…誕生会・福引き
- 27日…餅つき
- 29日…お正月準備

## 特 養

- 5日…音楽体操
- 12日…紙芝居
- 15日…輪投げ
- 19日…誕生会
- 22日…大玉転がし
- 26日…福引き
- 27日…眼科往診

## ユ ニ ャ ッ ト

- 3日…園庭散歩
- 12日…手工芸
- 7・20日…室内ゲーム
- 23日…茶話会
- 24日…誕生会
- …福引き
- デイサービス
- ゲーム・紅葉狩り(足湯)
- 忘年会・誕生会
- 柚子湯・餅つき
- クリスマス会
- 料理教室・読み聞かせ

# 和 食 の 日

11月24日は『和食の日』です。和食は2014年にユネスコ無形文化遺産にも登録されました。“食事の場における”自然の美しさや、文化との結びつきを表現する和食は、まさに世界に認められた食文化です。食欲の秋、実りの秋、というように秋は日本の食文化においてとても重要な季節です。五穀豊穡を祈る行事が盛んに行われ、自然に感謝をします。『和食』の大切さを改めて認識するきっかけの日になるよう、11月24日を“いい日本食”として『和食の日』と制定されました。

そして和食は旬を重んじる食文化です。旬の食材は免疫力や抵抗力を高めると言われますが、太陽と大地から最高の恵みを受けて育っているため、生命力が強く栄養価も高くなるのです。旬の食材を料理に取り入れ寒い冬を元気に乗り切りましょう。

- 今が旬の食材
- <秋>：人参、牛蒡、蓮根、キノコ、秋刀魚、鮭、鯛、牡蠣・・・等々
  - <冬>：大根、蕪、白菜、葱、ほうれん草、鱈、鰯、鱒、蟹・・・等々

(岩下)

## あまくさ地域で認知症を支える会ミニバレー大会

12月3日、『地域で認知症を支える会』主催の第1回ミニバレーボール大会に参加しました。新型コロナが5類移行となつてから初めての大会で、天草地区の介護、医療、社協、行政等のチームが参加されました。明照園はいい所まで行ったのですが残念ながら予選リーグで敗退しました。

# 明照園だより

## 12月号

明照園 1273-1  
 法人 0969-73-3245  
 法玉 0969-73-3307  
 町久 0969-73-3307  
 社草 番号 X  
 会天 電話 F  
 ★養護老人ホーム  
 ★特別養護老人ホーム  
 ★ユニート型特別養護老人ホーム  
 ★デイサービスセンター  
 ★ヘルパーステーション  
 ★居宅支援事業所とも生き



## ふうせんバレーボール



ユニットでは、スポーツの秋にちなんで風船バレー大会を行いました。日頃、手があまり動かないご利用者様も、風船バレーとなると自然と腕も上がり、力を加減しながら上手に打ち返しておられました。イスに座つてする風船バレーは、上半身の運動になるばかりではなく風船を目で追うことで空間認知能力の訓練にもなり高いリハビリ効果が期待できます。(庵本)

「スポーツの秋です！」

「焼き芋」  
 デイサービスセンター  
 「石焼き芋いも」  
 秋の収穫が終わり、寝かせていた芋に甘みが増して焼き芋にもってこいの時季になりました。昔は焚火をする时必须と言つていほど焼き芋をしていたような記憶がありますね。  
 朝からご利用者様にお手伝いいただきながら新聞やアルミホイルで包んで準備をし、午後になり炭をおこして芋を焼き始めると、だんだんいい香りがしてきました。焼き担当の職員が熱々の芋で皆さんが火傷しないように食べやすく剥いてお渡し



しました。ホクホクのお芋を手にとると自然と笑顔になられ、甘い香りと秋の味覚を堪能されました。(員川)



11月14日、皆さんにホールにお集まりいただき、美味しいお菓みに綺麗なお花を添えて茶話会を開きました。花をご覧になり、「綺麗だねー」「このお花は何の種類だろうか」と話が弾んでおられるようでした。花の鑑賞をしながら好きなお菓子を手に取り、暫しゆったりとした時間が流れました。と思いきや、菓子皿を片手に踊りだすご利用者様もいらつしやう、花も団子

## 茶話会

特別養護老人ホーム  
 も両方楽しんでおられました。(田川)



## 養護施設内研修

養護老人ホームでは施設内研修を定期的に行っていますが、今回のテーマは『福祉用具』でした。優愛らいふ・ケアの福祉用具相談員、末松氏に実際に福祉用具を持ち込んでお話をさせていただきました。最新の車イスや歩行器等の説明がありました。(松中)



## 野外ドライブ



## 養護老人ホームの活動風景

## 球根植え