

# きときと通信

10月号

発行日 令和5年10月1日  
発行 社会福祉法人 永寿会  
特別養護老人ホーム 氷見苑  
氷見市菟田 2063  
TEL 0766-72-8900  
FAX 0766-72-8908  
URL <http://www.himien.jp/>



## ホーム

### お彼岸 おはぎ作り



はぎ乃里・ふじ乃里で、お彼岸にあわせて「おはぎ作り」をしました。  
丸めたお団子に あんこやきなこをつけて召し上がっていただきました。  
慣れた手つきで楽しそうに作業され、普段、食の細かい方も「美味しい♡」「うんまいねえ♡」と言いながら  
いくつも召し上がられ、大好評でした。カラオケも楽しまれ、素敵な歌声が響いていました🎤〜♪



## 【お誕生会】9月生まれ

9月に誕生日を迎えられた方のお誕生日会を行いました。



お誕生日おめでとうございます！



## ショートステイ

9/27  
(水)

やまぶき乃里で敬老会（とんとん焼き作り）を行いました。とんとん焼きは富山県民のソウルフードと言われていますが、ピンク色は氷見限定とのこと。

ソースの香ばしい香りが漂い、「あら、珍しい！」「美味しいわ〜！」と、皆さん満足そうに召し上がっておられました。



生地に食紅を練りこむとピンク色に♪



## 中秋の名月



9月29日（金）は中秋の名月と満月が重なる正真正銘の満月が見られるとあって、夜空に美しく輝くお月様を見ることができました。この日の昼食は「十五夜献立」でした。

秋の味覚「栗ごはん」や、お月見をイメージした「フルーツ杏仁」など、目でも楽しんでいただきました。

「栗」は体を温めるのに効果的な食材として知られ、暑かった夏から寒くなる季節にしっかりと身体を温め、生命力を補う食材として効果的だそうです。



- 栗ごはん
- 魚の柚子みそ焼き
- 煮物
- すまし汁
- 月見フルーツ杏仁

# デイサービス

9/4 クレープ作り  
(月)

おやつにクレープを作りました。クレープの生地を焼いていると、「いい匂いがするね!」「上手に焼けてるね!」という声があちらこちらから聞こえてきました。ご自身でアイスや生クリーム、いちごソース等を選んでトッピング。オリジナルクレープが完成し、美味しく丁寧に頬張っておられました。



9/16 そば打ち実演試食会  
(土)

「おやつは、おろしそばですよ。」と伝えると、「あら、嬉しい!」「楽しみやわ〜!」との声が多く聞かれました。実演中、「だんだん丸くなってきたね。」「伸ばすの難しそうやね。」と、真剣に見ておられました。出来上がったそばを「美味しいね!」と完食され、そば湯も楽しまれました。



9/18 敬老会  
(月)


「今日は何するかね?」  
「楽しみやわ〜。」

との声が聞かれた敬老会。お昼に祝い膳を召し上がっていただき、午後からはクイズ大会や、歌の披露などを楽しまれました。

利用者さんの中には、「歌うの緊張したー!」とおっしゃる方もおられ、「良かったよー!」と声をかけられ和やかな雰囲気になりました。




# 10月のイベント(予定)

1	日	氷見苑創立 18 周年	16	月	そば打ち実演・試食会 (デイ)
2	月		17	火	
3	火		18	水	生花教室
4	水		19	木	どんどん焼き作り (デイ)
5	木		20	金	
6	金		21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	
9	月	 スポーツの日	24	火	床屋 (髪や)
10	火		25	水	
11	水		26	木	
12	木	避難訓練	27	金	
13	金		28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	
			31	火	

## お知らせ

氷見苑に新しい職員が加わりました



  
給食事業部  
給食管理事業所  
調理員  
寺田 和美

よろしくお願ひいたします

10月、11月の床屋は下記日程で行います

10月24日(火)

11月21日(火)



ホーム・ショートの入居者様 利用者様で  
床屋をご希望の方は、代金を添えてお申  
し込みください。  
おつりのないようお願いいたします。

※定員に達した場合は、翌月分の申込みとなりますので  
ご了承ください。

### 「秋バテ」対策5つのポイント

「秋バテ」とは、暑い夏から涼しい秋  
への変化に伴い夏バテに似た症状が  
現れる体調不良のことをいいます。  
5つのポイントを参考に、秋バテ改善  
に取り組みましょう。

① 入浴

38~40℃のお湯に長めに浸かる



② 寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③ 軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自立神経のバランスを整える

④ 水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心掛ける



⑤ 食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る

