



第二静光園だより

秋

45号

令和4年12月31日発行

社会福祉法人ひかりの園

養護盲老人ホーム

第二静光園

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8

TEL 053-428-3128



9/17に敬老式典を行いました。対象のご利用者をお祝いし、その後は歴史深い第二静光園にまつわるクイズ大会では職員も参加して、一緒に過去を振り返りながら盛り上がりました。ご長寿、おめでとうございます!!!!

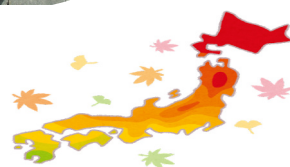


10/4紅白に分かれ、玉入れやボール送り等のチーム戦を行いました。手に汗握る戦いは、まさに令和の関ヶ原の合戦!! 結果は大接戦の末、紅組が勝ちましたが、みなさんの笑顔はどちらのチームも優勝ですね(^^) 



10/18に施設の周りを散歩をしました。天候にも恵まれ、散歩日和でした! なかなか外出することが難しいご時世でもあり、貴重な外出となりました。

10/20に浜松市北区にある方広寺へ出掛けました。こちらの良い天気、お寺の奥ゆかしさも感じつつ、おやつをほおばりながら楽しみました♪





みかん狩り

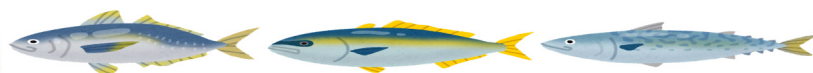


偲ぶ会

11/16に偲ぶ会を行いました。今年は7名の方を想いながら、思い出話を語り合いました。

11/25にみかん狩りを行いました。ご利用者と職員で、たくさんのみかんを収穫!!

昼食時にそのみかんをいただきました。枝からみかんを切るのって難しいですね(^_^)



お魚で頭も体も元気に!

☆魚中心の食事は動脈硬化を予防する☆

青魚(サンマ、イワシなど)などに多く含まれる脂質は、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸で、血液中的中性脂肪やコレステロールを低下させる作用などがあり、脂質異常症や高血圧、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣病の予防に役立つことが分かっています。

また、DHAには脳の機能を活性化する働きがあるとも言われていますので、魚をもっとたくさんとることが大切です。特に、中性脂肪、LDL-コレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などを健診結果を通し、確認してみましょう。



全国健康保険協会HPより



行事予定

12月

クリスマス会
餅つき

1月

新年祝賀式
新春ゲーム大会
初詣

2月

節分鬼除式
針供養
観梅



苦情・相談

〈9月、10月、11月の
苦情・相談等の報告〉
特にありませんでした。



編集後記

みなさんは、秋といえば何を思い浮かべますか?
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、様々な秋がありますよね。私はもちろん…食欲の秋っ!!! とは言え、年中食欲旺盛なので、秋に限ったことではございませんが(笑)
少し食べ過ぎてしまっているので、冬は「スポーツの冬」を目指したいと思います!!!

