



# 第二静光園だより



49号

令和5年11月30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 FAX 053-428-3217



9/16に敬老式典を行いました。長寿のご利用者を祝い、記念の品を贈呈しました。白寿、米寿、喜寿、さらに90歳以上のご利用者の皆様、ご長寿おめでとうございます。そして、ご利用者全員で元気に過ごしていきます！



10/3運動会が行われました。紅白に分かれ、応援合戦ではご利用者と職員が応援団長になって、大きな声で自分のチームを盛り上げていました。ボール送り、玉入れ、パン選び競争等、白熱した戦いが繰り広げられました。



10/17に浜松市西区の浜名湖ガーデンパークへ出かけました。良いお天気の中、浜名湖の爽やかな風を感じながら散策をしました。10/18には浜松市浜北区のグリーンアリーナ周辺を散策しました。高台の休憩所でおやつを食べ、久しぶりに太陽を浴びながらのひと時に、皆さん笑顔がこぼれていました♪





# みかん狩り

## 思ふ会

11/21に思ふ会を行いました。今年は5名の方の思い出話を語り合いました。

11/15にご利用者と職員で、みかん狩りをしました。みかん畑は、園のすぐそばにあるんですよ。収穫したみかんは、昼食時にいただきました。



## さらば！生活習慣病 (生活習慣改善10カ条)

- ①適度な運動を毎日続けよう
- ②今すぐ、禁煙を！
- ③塩分は控えめに
- ④油っぽい食事は避ける
- ⑤主菜は肉より魚を心がける
- ⑥野菜をたっぷりとり
- ⑦お酒はほどほどに
- ⑧毎食後歯を磨こう
- ⑨自分に合った方法でストレス解消
- ⑩規則正しい睡眠で十分な休養を



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

「食欲の秋」ですね。第二静光園の周辺には、みかん畑がたくさんあります。木にオレンジ色のみかんがたわわに実っていて、とても鮮やかです。浜松には、有名な三ケ日みかんや都田みかんがあります。それぞれ味に特徴がありますので、食べ比べをしながらいただくのも楽しいですね。

