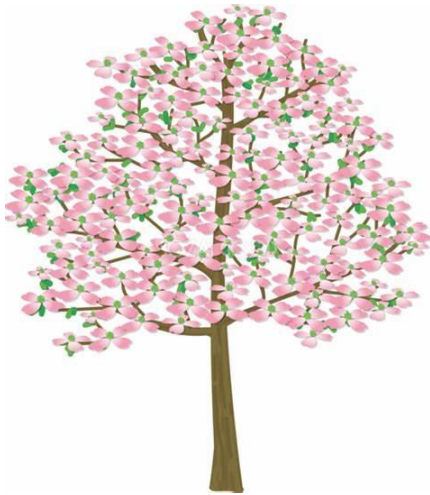


はなみずきだより

笑顔あふれるはなみずき祭



10月14日5年ぶりに、はなみずき祭を開催しました。ママ'Sミュージックによるオープニングコンサートで幕を開け、ボランティアの方々による紙芝居や、広瀬講師&川田講師による歌声広場など盛りだくさんでお楽しみいただきました。喫茶コーナーやみずきっこの体験コーナーも大盛況でした。地域の方にもたくさんご来場いただき、賑やかな時間となりました。ご協力いただいた全ての皆さんに感謝いたします。ありがとうございました。



職員異動のお知らせ

新所長兼センター長 石橋 美奈



皆様、こんにちは。この度、北町高齢者センター所長兼センター長として赴任してまいりました石橋美奈と申します。福祉公社には、平成13年1月に入職し、住宅改修福祉用具相談支援センターの前身である補助器具センター、ホームヘルプセンター長兼ケアプランセンター長、権利擁護センター長、権利擁護課長として勤めた後、北町高齢者センターに赴任してまいりました。

北町高齢者センターは、隣のお家に遊びに来たようなアットホームで穏やかな時間が流れている、本当に素敵なデイサービスセンターだと感じています。

微力ではございますが、粛々と受け継がれた北町の歴史と文化を大切に、皆様が快適に楽しくお過ごしになれますよう尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

今月中庭のお花紹介【ホトトギス】



花言葉

「永遠にあなたのもの」「秘めた意志」

花言葉の由来

晩夏から晩秋までの長い期間、ホトトギスがひたむきに咲き続けることにちなむといわれます。

看護師コラム

10月とは思えない季節外れの暑さがようやく過ぎ、日ごとの気温差が大きくなっていますので、体調管理にご注意ください。季節の変わり目は体調を崩しやすいとよく言われますが、朝晩と昼間の気温差が激しく、風邪などをひきやすくなります。

味噌やヨーグルト等の発酵食品や食物繊維の多い食材を意識的に摂取することで腸内環境を整えたり、肉や魚・大豆製品等のタンパク質を含む食品を過不足なく摂取し、適度な運動をして筋力低下を予防することは免疫力を高めることにつながります。日頃からの生活習慣・食事習慣を見直し、免疫力を高める習慣をつくるのが大切です。今年もあと2か月を切りました。免疫力を高め体調を壊すことなく新しい年を迎えましょう。



お知らせ

先月号でお知らせしていた外食会は令和6年2月へ変更となりました。
近くなりましたら、ご希望者を募ります。

来月の行事予定

12/25 (月) クリスマス会

ゲストを招きクリスマスコンサートを
開催します。

詳細は後日お知らせします。お楽しみに！

【右記写真は去年のクリスマス会の様子です】



🌸 週間スケジュール 🌸

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	音楽 (川田講師) 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	音楽 (川田講師) 	ストレッチ 体操 
午後	ストレッチ体操 個別機能訓練 	書道 (林講師) ※書道は毎回材 料費 100 円かか ります 	音楽 (1, 3, 4 週 広瀬講師 2 週 小澤/坪山講師) 	美術 (カレンダー 作成) 	選べるプログラム 手芸(編み物) 工作 個別機能訓練 	

見学はいつでもお受けしています！お気軽にご連絡下さい。

見学可能日：月曜日～金曜日 9：00～16：30

※お休みのご連絡はお早めをお願いします。

当日 8：30 を過ぎたご連絡は食材料費としてキャンセル料 800 円をいただきますのでご了承ください。

公益財団法人 武蔵野市福祉公社

武蔵野市立北町高齢者センター TEL:54-5300 FAX : 54-5312