

はなみずきだより



新年度が始まりました。北町センターもフレッシュなメンバーでスタートいたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

お花見は奈良時代の貴族が始めた行事で当初は中国から伝来した梅を鑑賞するものだったようです。平安時代、嵯峨天皇が京都の神社の桜を気に入り、献上させたことで貴族の間で桜の花見が広まったと言われています。

武蔵野市の桜も四月初旬には見ごろを迎えます。コロナを少しだけ忘れて春の訪れを体いっぱい感じられますように。そして、桜のあとは“はなみずき”が咲きだします。北町のシンボルツリーの満開も春を感じる風物詩ですね。



お雛祭り



3月2日の音楽プログラムで、みずきっこのお子さんと交流をしました。広瀬先生の伴奏で、全員でお雛様の歌を歌いました。午後の開催なので、赤ちゃんと一緒に来ていた、少し大きなお姉さんが「私これ1人で歌えるよ♪」とかわいい独唱もあり、楽しい時間を過ごしました。



翌、3月3日にはお雛様とともに記念撮影をしました。



そして、3月4日にはお嫁に行きそこねないように急いでお雛様を慌てて片付けました。

《ご存じですか？おいしいだけじゃないお茶の力🍵》

お茶に含まれる様々な成分にはリラックス効果以外にも多くの機能性や作用があることが分かっています。

お茶ならではの**3大成分**とその作用をチェックしましょう

- 🍵カテキン・・・血圧上昇抑制、抗菌・抗アレルギー作用、虫歯予防
- 🍵テアニン・・・リラックス効果、睡眠改善作用、抗ストレス作用
- 🍵カフェイン・・・利尿作用、覚醒作用



また、ビタミン類も摂取でき、抗酸化作用により**老化や病気の予防効果**も期待できます。センターでも来所後や体操の合間、昼食・おやつの時等は緑茶をお出ししています。(ご希望の方にはほうじ茶や白湯もあります)「トイレが近くなるから・・・」と心配され、飲水量を控えてしまう方もいらっしゃいますが、改めてお茶の効用を知って、豊かなお茶の時間を楽しみましょう。

看護師 村上 綾香

高橋ドライバーさん退職



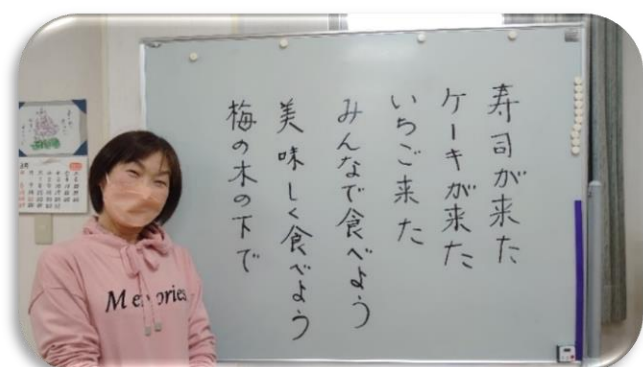
8年間務めさせていただいたドライバーの高橋進です。皆さまとの良い出会いを頂き明るく送迎できたことを大変うれしく思っております。どうぞこれからも健康に留意されますよう心からお祈りいたします。どうもありがとうございました。



長い間安全運転を心がけ、お仕事していただきありがとうございました。

・・・利用者さんは名作詞家です・・・

或る水曜日の午後、小澤先生のご指導のもと、“春が来た”の替え歌を作りました。一節ごと、皆さんから言葉を募って出来上がったのが、こちらです。



小澤先生

お庭の東屋の隣には梅の木が・・・



おしらせ

4月29日(金) 昭和の日は開所いたします。
よろしく願いいたします。

4月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					健康チェック	健康体操
					お楽しみ会	
3	4	5	6	7	9	10
3	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
10	11	12	13	14	15	16
10	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
17	18	19	20	21	22	23
17	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
24	25	26	27	28	29	30
24	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	 昭和の日 センターは 開所します	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術		

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。
木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。
※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間	9:20 ~ 16:35 (月~金)
	10:00 ~ 13:15 (土)
◎ 内容	9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム
	12:00 ~ 13:00 昼食
	13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター
0422-54-5300