

広報誌

健 寿

令和2年
秋冬号

発行/令和2年12月14日



社会福祉法人健寿会 / 特別養護老人ホーム長生苑 〒299-4104 千葉県茂原市南吉田 4061-1
TEL 0475 (30) 9777 FAX 0475 (34) 8863 ホームページアドレス<http://www.choseien.or.jp/>



9月21日 敬老の日。ケアハウス敬老会にて ※撮影後、マスクをつけました。



例年、特養・ケアハウス合同で開催しておりました敬老会ですが、感染症予防対策のため別々での実施となりました。
それぞれの会場で賑やかにお祝いいたしました。

(関連記事 2 ページ)

♪ 目 次 ♪

特集

敬老会・長生苑祭り
… (2~3 ページ)

思い出アルバム

…… (4~5 ページ)

旬の食材で一品

地域とともに 他

…… (6 ページ)



長寿100歳



長寿102歳



白寿

敬老会

9/21 敬老の日に「長生苑敬老会」を開催しました。喜寿・米寿・白寿・長寿（100 歳以上）を迎えられる皆様へそれぞれお祝いの品が贈られ、笑顔で受け取っていただきました。敬老の日、誠におめでとうございます。



長寿101歳



白寿



長寿御膳



感染症予防対策のためご利用者様、職員のみでの開催とさせていただきました。



～思い出アルバム～

特 養



ミニ運動会



紅白に分かれての運動会。
恒例のパン食い競争あり、ボール送りや車いす競争。白熱の試合が続きます。結果は…



ボーリング大会

光庭でボーリング大会。
運動とストレス解消に！目指せストライク！いい汗かきました！



ハロウィン



ハッピー
ハロウィン！
みんなで仮装して
はい！！ポーズ📷
賑やかな撮影会に
なりました。



デイサービス

レクの時間に敬老会を行いました！
歌って踊って楽しんでいただきました♪



フセン敬老会



フラダンスを踊りました



ビールでカンパイ



歌謡祭



昭和の懐かしいメロディーが
沢山聴けました♪



落花生 ～収穫～



楽しみにしていた落花生を収穫！
今年も大豊作でした(^^)
ゆで落花生にしておいしく
いただきました。



ケアハウス



お楽しみランチ

8月、そばに天ぷら、いなり寿司。デザートはシャ
インマスカットです💙
10月、寒い時期に食べたくなるおでん。おかわり
出来満腹です。



旬の食材で一品

さつまいもとソーセージのめんつゆ煮

【材料】(3~4人前)

- さつまいも……………1本(約180g)
- ソーセージ……………1袋
- ★めんつゆ……………大さじ1
- ★みりん……………大さじ1
- ★水……………50ml



- ① さつまいもはよく洗い、両端を切り落とし、1.5cmの角切りにする。3分ほど水(分量外)にさらし、ざるにあげて水気を切る。
- ② ソーセージは1.5cm幅に切る。
- ③ 片手鍋にさつまいも、ソーセージ、★を入れ、ふたをして火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にし、8分ほど煮る。

♪♪♪♪ さつまいもの栄養素 ♪♪♪♪

- **食物繊維**…腸の動きを活発にして、お通じをよくしてくれます。
- **カリウム**…体内でナトリウムとのバランスをとり、血圧を調整するのに役立ちます。余分なナトリウムや水分を排出し、むくみなどの解消につながります。
- **ビタミンC**…他の野菜に比べて加熱調理をしても失われにくいといわれています。
- **ビタミンE**…脂質の酸化を防ぐ抗酸化作用があると言われています
- **カルシウム**…骨や歯などを作るのに必要です。

地域とともに

- ・行事生け花 江澤 様、螺良 様
- ・生涯大学校 切り絵クラブ 様 (作品展示)
- ・生涯大学校 クラブ活動学生有志 様(千羽鶴寄贈)

現在、感染症予防のため、苑内活動ボランティアの皆様の受入れを中止しております。新しい生活様式のなかで、皆様とも新たな形で繋がりを持てればと思案いたしますが、まずは予防を第一に取り組んでまいります。



生涯大学校
千羽鶴寄贈

長生苑の小窓

外出もままならないご時世です。苑敷地内の様子を撮影してみました。今が盛りの花や夏の贈り物、春への期待など色々な発見がありました。



【朝顔の種】



【桜のつぼみ】



【山茶花】



【パンジー】

編集後記

振り返れば今年も残りわずか。思い起こせば新型コロナに振り回された一年でした。新しい生活様式など必要に迫られた変化にくたくたになりそうです。できる楽しみを見つけて、息抜きを大事にしたいですね。
広報誌に関するご意見・ご感想をお待ちしております。

ご来苑の際のお願い

(感染症予防のため)

原則、玄関窓口での対応とさせていただきます。マスクを着用のうえ、体調不良の方はご来苑をお控えください。

行事予定

1月

初詣

12月

クリスマス会・忘年会
もちつき大会

