

# さくらの里だより

過ごしやすい秋から冬へと季節が変わっていく11月。

魚も冬の寒さに備えて脂がのってきて美味しい食べ物が多い季節ですね。食欲が止まりませんね。食べ物の他にも連想される行事や花がたくさんあります。

この時期はシクラメンやキクが有名ですが、ガーベラもこの時期だそうです。公園の花壇などで見かけることも多いガーベラ。名前は知らなくても、一度は見たことのある花だと思います。

ガーベラはたくさんの花言葉を持つ植物です。花全体と色ごとに花言葉があります。優しく明るい雰囲気の色が多く、その場にいる人たちの気持ちを明るくさせることにちなんで「希望」や「常に前進」という花言葉が生まれたようです。

赤は挑戦という意味があり、入学や入社などこれから頑張る人へ。ピンクは熱愛という意味があり、大好きな人へ。オレンジは冒険心・我慢という意味から今頑張っている人へ贈ると良いようです。

ちなみに黄色はガーベラに限らず、どの花もネガティブな意味合いを持つものが多いそうです。意味が気になる方は自分へのご褒美として選んでみてはいかがでしょうか。

さて、今月もさくらの里の様子をご報告させていただきます。(チバ)

## お誕生会(特養)

ケーキを食べてお祝いしました。



菅原八重子様が9月15日で  
**100歳**の誕生日を迎えました。  
おめでとうございます!!

ハッピー  
バースデー!



佐藤満様 **95歳**  
プレゼントを  
もらって笑顔で  
「ありがとう!」



千葉ちるき様

**97歳**

「感謝、感謝!!」  
気持ちが伝わる  
1枚の写真です。



皆さん、これからも元気に過ごしましょうね♪ (ダイサク)

# 炭火で焼いたサツマイモとサンマ (デイサービス)



10月13日(木) サンマと焼いもを皆さんに味わっていただきました。炭火で焼いたので、お昼近くになるとデイサービスのホール内まで外からの焼ける香りが漂い、皆さんは今か今かと出来上がるのを待ちわびていました。

焼きたてのサンマと新米のみそ焼きおにぎり、豚汁が配られると「うわあ、おいしそう」「頭からかぶりついて食べっから」と目を輝かされていました。どなたもサンマの小骨まで上手に取られてきれいに召し上がっていました。サンマを食べ終える頃には、アツアツの焼いもが配られ「甘くておいしいこと」「あんべいいね」と、皆さんお腹がいっぱいのはずですが、焼き芋は別腹のようでおいしそうに召し上がっていました。  
(イワブチ)

# サツマイモ堀り (ケアハウス)



10月13日(木) 皆さんと一緒にユニット前の畑に植えたサツマイモを掘りました。今年の実は小ぶりでしたが沢山収穫が出来ました。皆さんから「あら～、かわいい大きさね」や「大きいのもあるね」と掘るたび、あちらこちらから歓声が上がっておりました。皆さんの表情からも状況が伺えますね((´▽`))

このさつまいもは10月31日(月)に行われた「サンマ焼き」行事の日に炭火で焼いて食べました。今年も立派なサンマを食べ、美しい季節を感じることが出来ました。皆さんのサンマの食べ方が上手でびっくりしました(◎\_◎) (オジマ)

# 秋のミニ運動会 (ショートステイ)



10月25日(火)ミニ運動会を行いました。  
玉入れ・ポッチャ・障害物リレーの3競技です。  
準備体操を行い、身体を温めて。

「頑張るぞー！」の掛け声に「おー！」と元気に挨拶  
をして、いざ競技開始！！

玉入れ…私たちは皆さんの力を侮っていました。  
なんと時間内にどのチームも全部ボールをかごに入れ  
るという結果に(;ω^;)次はかごの距離を少し離して  
2回目を行いました。どのチームも上手で一生懸命競  
技されていました。周りではカラフルなボンボンを振  
って応援です♪

さくらの里でアレンジしたポッチャでは3個のボー  
ルを全体的に当て高得点を取る方が続出。

皆さんとっても上手でした☆

障害物リレーは職員と2人ペアになり、皆さんがぶ  
ら下がっているお菓子をゲットし、職員が粉の中から  
飴を探し出してゴール！！職員の顔は粉まみれで真っ  
白に(笑)笑いが絶えず楽しい時間を過ごせました。

帰りは「あとでおやつに食べて」と大判焼きをもら  
って大満足☆体を動かすってとってもいいですね。

皆さんの笑顔もたくさん見れて良かったです。

(ミチコ)



11月になり、冬の足音が聞こえてきました。

急な温度差に体調を崩されていませんか？

冬が旬の野菜、大根・人参・ごぼう・長ネギなど  
には体を温める効果があります。鍋料理にぴった  
りなので美味しく食べて体を温めましょう！ほか  
にも、香りの強い野菜(にんにく、玉ねぎ、ニラ  
など)は血流を良くして体を温める効果がある  
と言われています。普段からよく見る野菜ではあり  
ますが、ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンC  
や腸内フローラを整える食物繊維も含まれてい  
るのでおすすめです。

施設では、今月この時期にぴったりのおでんや  
豚汁、栗やきのこ、ごぼうを使った炊き込みご飯  
などを提供する予定です♪冬の始まりに備えて、  
食事から体を整えていきましょう！

## ヤマザキ栄養士の ちょこっとアドバイス



## 「第5回パークゴルフ大会」



10月16日（日）元町一区が主催する「第5回パークゴルフ大会」が栗原市パークゴルフ協会河川敷コースにて開催され、有志3名が優勝を目指し参加してきました。そして、初参加の佐藤さとみケアマネジャーが見事第三位になりました！

元町一区の皆さん、お世話になりました☆

（サトウ）

## 花植え～迫桜高校～



10月28日（金）迫桜高校の皆さんが施設周辺の花壇へ花植えを行いに来てくれました。植えていただいたのはパンジーと葉牡丹です。葉牡丹は寒さに強く縁起の良いお花だそうです。花の少ない冬の季節に人目を惹く素敵なお花がみられるのはとても嬉しいです。ありがとうございました。

（ヤマザキ）



## 編集後記

今月号も各事業所のそれぞれの過ごし方をご紹介させていただきました。

皆さんは秋といえば何を思い浮かべるでしょう？

秋を感じるイベント・行事ランキングというものがあるそうです。

第1位「ハロウィン」…本来は秋の収穫祭としてのイベントのようです。

第2位「紅葉狩り」…景色が変わり、秋の訪れを感じさせてくれますね。

第3位「十五夜」…1年に満月になる回数として団子12個用意するようです。

秋も色々、自分に合った秋の楽しみ方を見つけて過ごしましょう♪（アユミ）



Happy Halloween!