



平成28年 6月15日発行 第71号

ココロ

発行責任者

社会福祉法人こころ 理事長 金子 智子

こころ編集局

諏訪市高島一丁目21番14号

TEL 0266-54-5610

FAX 0266-54-5618

「藤の花」に「おしゃべりの華」

5月12日(木)から一週間、曜日ごとに「ふじ」の花を見に高島城公園へドライブに行きました。



園内では、ふじの下のベンチに座りお茶を飲みながら談話に花が咲きました。お散歩にきていた観光の方など話しかけてくださり利用者様も楽しそうに笑顔で対応していました。一時でも楽しい時間を過ごしてもらったことが何よりでした。「久々に来れて良かった、また来年も元気でここに来たらな。」と職員に話してくれました。(提供：岡村デイ)

われは湖の子 さすらいの

5月26日(木)
諏訪湖一周のドライブに出かけました。途中湊の釜口河川公園に立ち寄り、音楽家「小口太郎」の銅像を見



てきました。「外の空気をいっぱい吸えて気持ち良かった。」「気分転換ができてうれしかった。」「また来たい。」と皆さんの笑顔がいっぱい見られました。

(提供：高島ショート)

下社御柱 華やかなフィナーレ を堪能 そして、ちゃっかり 記念撮影

5月14日(土)五月晴れの下、御柱祭の後半、下社の里曳きを見物に行きました。



長持ち唄のリズムにのって進む長持ち行列や、華やかな衣装を着た踊り連の花笠踊りを見物され、7年に一度

の御柱祭のフィナーレを楽しまれました。

5月にお誕生日を迎える方がお二人いらっしゃり、レストランでお祝いしたり、グループホームにて入居者様と職員が協力してケーキを作り、お祝いするなど盛りだくさんの出来事がありました。

(提供：グループホーム)

可憐な衣装に 身も心も シャルウィーダンス

5月27日（金）こころのひろば多目的ホールにて、ダンス公演が行われました。

華やかな衣装で、
軽やかなステップに
参加者皆さんの笑顔
と拍手が絶えません。
ダンサーのお誘いに
幾人かの方が、若かり
し頃を思い出しなが
ら、シャルウィーダン
スとなりました。
（提供：こころの
ひろば）



○こころ高島訪問介護事業所は、現在常勤職員2名と登録ヘルパー3名の職員が勤務しています。少人数ですが、皆10年以上のベテランヘルパーです。日々、利用者様へ元気をお届けし、利用者様からは、笑顔をいただいております。これからも、明るく！楽しく！！元気に働かせていただきます。いつでもご相談ください。
（提供：訪問介護）

けし、利用者様からは、笑顔をいただいております。これからも、明るく！楽しく！！元気に働かせていただきます。いつでもご相談ください。
（提供：訪問介護）

高島城の枝垂桜にこいのぼりが 泳ぎます。本物も見に行きました。

「こいのぼり」の歌を歌いながら、一か月かけて一生懸命つくりました。

本物を見に湖南の西山公園にドライブしました。

（提供：小規模）



▲かさつむり

【こころ高島玄関に飾られているご利用者様たちの力作です。なんとも素晴らしい芸術作品ですね。他にも1メートル近い大きなかたつむりがお迎えしてくれます】

熱中症予防に、 今から食べ続けられる逸品

関東・甲信が、梅雨入りしました。長雨でなく、梅雨の合間の日差しは、真夏日を記録しています。気温が上がり、湿度の高いこの時期から、熱中症に要注意となります。熱中症対策に今から続けられるレシピをご紹介します。

ヨーグルトは、腸整作用の他に、含まれているアルブミンは、体内に水分を保とうとする働きがあります。梅干しは、熱中症の予防に必要な塩分の補給になりますが、1日1～2個が目安です。はちみつなどを混ぜて、味を調えるのも良いでしょう。

