



美樹の園

第78号

だより



11月13日(日)

『健康への一歩』

ふれあいの日 ウォーキング大会

この日は暖かく日中は汗ばむ程。天候に恵まれたこの日、まずは井ノ下耕大トレーナーの指導の下
ファインプラザ大阪で『健康に歩くには』をテーマにストレッチを行いました。



その後、グループ毎に歩き始め、光明池
約1周(約6キロ)をウォーキング。
途中、軽いストレッチを行ったり、写真を撮ったりと
わきあいあいと歩き、ゴールの特養に到着
した時は、皆さん晴れ晴れとした笑顔でした。

温かい豚汁とたい焼き、焼き芋を食べて、
お互いの労をねぎらい解散しました。



参加したご家族からは

「良かった。長距離を歩けるか心配だったが自信がついた」
「トレーナーの教え方が上手で楽しかった」
「初めて会う人とコミュニケーションがとれて楽しかった」の声が。
また、皆さんと同行した職員からは
「初めて光明池を歩いたが、紅葉がきれいでも
またここを歩きたいと思いました」との感想がありました。



地域の158名もの多くの方々に参加していただき
大変思い出に残るイベントとなりました。



みかん狩り体験!

特別養護老人ホーム

老人保健施設まで散歩して、みかんを採りました。

もぎたてのみかんを頬張り、ふわっと広がる香りを楽しみました。



老人保健施設



施設横の敷地にみかん畑があり、今年は大豊作。

天気の良い日にはみかん狩りへ!「美味しいわあ、こんなに大きいのにとっても甘いね」とニッコリ笑顔を見せてくださいました。

老健デイケア

皆さんで、気に入ったみかんを採ってもらいその場で一緒に食べ、袋に入れてお土産に持って帰りました。

「このみかん好きやねん! 美味しいわあ」と一度に何個も食べる方もおられ、皆さん寒さを忘れてみかん狩りを楽しんでいました。



グループホーム

ばら庭園



秋澄む空の下、浜寺公園の『ばら庭園』に行きました。

「いろんな種類のバラがあるんやね」「綺麗!」と話をしながらゆっくりと散歩しました。



介護のご相談、この新聞の内容についてのお問い合わせ先

・特別養護老人ホーム 美樹の園

堺市南区美木多上 1277-1 TEL.072-296-1222 FAX.072-296-7557

・老人保健施設 美樹の園

堺市南区美木多上 1359-2 TEL.072-296-1333 FAX.072-296-8833

・グループホーム 美樹の園

堺市南区小代 414-15 TEL.072-284-1555 FAX.072-296-8484



【ホームページアドレス <http://mikinonsoo.sakura.ne.jp/>】

発行 平成 28 年 12 月