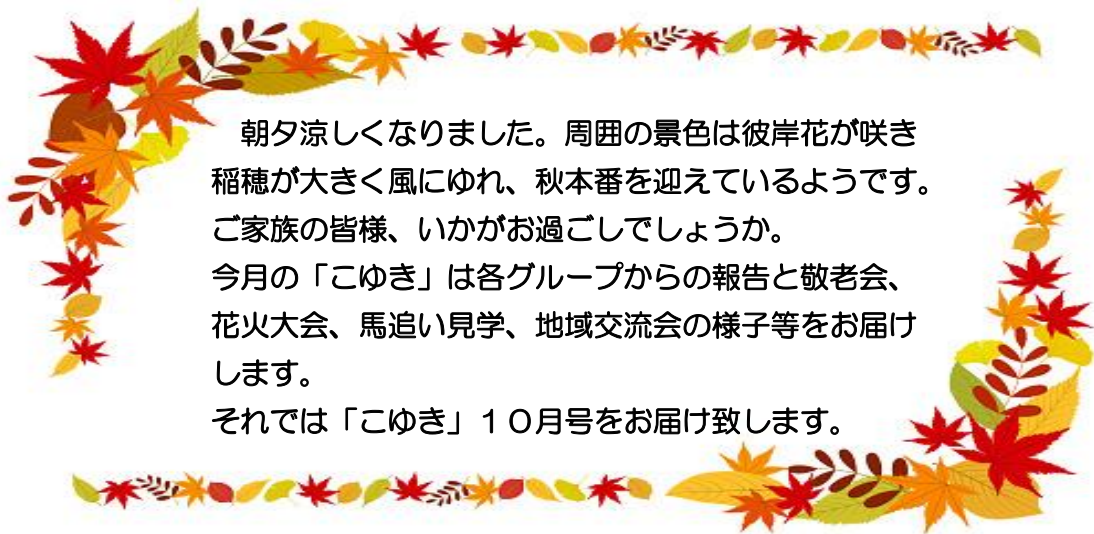




朝夕涼しくなりました。周囲の景色は彼岸花が咲き
稲穂が大きく風にゆれ、秋本番を迎えているようです。
ご家族の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
今月の「こゆき」は各グループからの報告と敬老会、
花火大会、馬追い見学、地域交流会の様子等をお届け
します。
それでは「こゆき」10月号をお届け致します。

こゆき

令和7年10月号

発行・編集：社会福祉法人 恵春会

特別養護老人ホーム 祥麟館

〒861-4215 熊本県熊本市南區城南町沈目 1513

Tel (0964) 28-7711

《祥麟館基本理念》

人間尊重の精神と人間平等の思想で生きがいのある生活を

【今月のベストショット】

磯谷 ツボミ様

新聞を隅々まで熟読

されている姿です。

広告商品の値段を見て

「昔より高いですね～」と

驚かされていました。



たんぽぽ

今月は、秋の果物ときんもくせいをテーマに、壁飾りを作成しました。
果物は、クレヨンで削ったものを擦り付け淡い色を出しました。
きんもくせいは、絵の具でスタンプのように押して作りました。



これでよかですか？



上手でしょ！



千寿

9月3日にお月見の壁飾りを作りました。お花紙を丸めて、
団子を作ったり、ススキやうさぎを切って貼りました。
お月様とお団子が立体的に出来たのがポイントです。



しっかり貼ります！



団子みたいね～



9月7日に秋の味覚“ぶどう”を作りました。丸い形の折り紙
をくっつけてぶどうの形を作り、掲示板に飾りました。
「上手に出来たわ」と眺めながら話されていまいした。



作るの楽しいね！



おいしそうだね～



陽だまり

9月24日にベランダで茶話会を行いました。ちょうど
おやつの日で、ケーキとコーヒーでティータイム気分！
ほどよい気候で気持ち良く過ごす事が出来ました。



美味しかよ！



気持ち
いいな～



Happy Birthday



小林 タケ子様



北垣 ミツエ様

新入所者紹介
野々口 矩子様
よろしくお願いします。



新入所者紹介
一三三 弘子様
よろしくお願いします。

高野クミ子様



～敬老会～

9月15日敬老会を開催しました。記念品授与と長寿紹介、慰問に“みゆき&おーとるず”の方が来館。ギターとキーボードの生演奏で熊本の歌や昔の曲、八代亜紀さんの歌等を唄って聞かせて下さいました。ご利用者様も、手拍子をしながら一緒に歌い楽しまれていました。御家族様の参加も可能となり、来ていただいた御家族の皆様ありがとうございました。

敬老の日
おめでとうございます



とても良かったです。
また来てくださいね！



うれしいです！



おめでとうございます



お祝い膳は、刺身
巻きすし白和え等・・・



御家族様と
記念撮影



乾杯～🍷



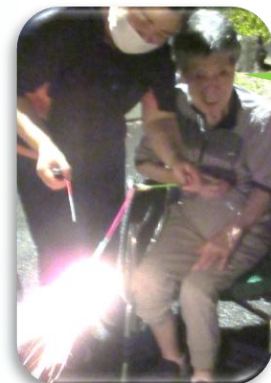
盆踊り＆花火大会

9月24日に恒例の盆踊りと花火大会を開催しました。飛び散る華やかな火花に笑顔もほころび、口々に「綺麗か！」と言われていました。盆踊りも、身振り手振り真似しながら踊られておりとてもにぎやかな時間を過ごす事が出来ました。

盆踊り「おてもやん」



きれいですね！



馬追い見学

9月7日、藤崎八幡宮秋季例大祭の神幸行列に参加する団体の訪問がありました。鐘やラッパの音と、“どうかいどうかい”のかけ声に、気分も盛り上がり自然と体が動き出したり、感動し涙される方もおられ楽しい時間でした。



どうかい
どうかい！



初めての馬追い
感動して涙が
とまりません😭



快適ライフ通信！

食欲の秋！！一年で一番旬の果物の種類が多く、糖度も高く美味しい時期です。喉が渇いた時の梨の美味しさは格別ですよ☺
今回は、糖分の摂りすぎにならないよう、1日の摂取量について調べてみました。食べるポイントを押さえて、旬を楽しみましょう！！

【果物の適量は？】

1日の目安は約80キロカロリーで（150～200g）です。
ブドウ糖や果糖を多く含んでいる為、食べすぎると、血糖値や中性脂肪の上昇につながります。

【適量であれば間食でも◎！】

果物はビタミンや食物繊維が豊富です。適量をデザートとして食べるのは良い事です。しかし、果物のジュースや缶詰は果物として分類されていませんので、注意が必要です。咀嚼回数を多くすると、血糖値は上がりにくいそうですので、よく噛む事を心がけてみてはいかがでしょうか・・・

・・・1日の目安・・・

バナナ 1本 (約100g)	りんご・梨 1/2個(約150g)	柿 1個(約150g)
みかん 2個(約150g)	キウイ 1個半(約150g)	ぶどう 10～15粒(150g)
↑オレンジ・グレープフルーツ などは中1個(約200g)		

地域交流会イベント

9月21日、地域貢献・交流委員会主催で、祥麟館をもっと知っていただきたいと【地域交流会】を行いました。

参加された皆様へ施設サービスの内容説明やレクリエーション等の体験をしていただきました。

祥麟館が地域の皆様のお役に
たてるよう、日々活動して参ります！



～秋のバーベキュー大会のお知らせ～

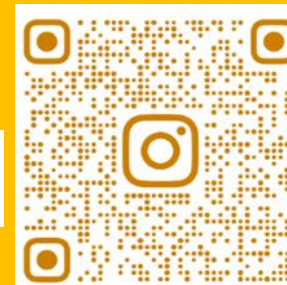
日時：10月24日（金） 11時より

場所：東側駐車場 ＊雨天時は室内に変更いたします。
食事前までの短い時間ではありますが、ご家族様の参加お待ちしております。

広報委員会より、Instagramを施設全体で始めています。
フォローお願いいたします。



祥麟館



編集後記

今月は行事が多くたくさん様子をお届けしようと、窮屈なレイアウトになってしまいました・・・
次の担当回に向けて勉強しておきます！
来月号もお楽しみに

編集：坂田