

# 月下美人

ご近所の山腰計代さんのご厚意で「月下美人」をお借りしました。  
一夜限りのとっても貴重なとっても美しい大輪の月下美人を入居者のみなさんと鑑賞することができました。ありがとうございました！



# あおぞら

## 敬老お祝膳

敬老の日の昼食は「敬老御膳」でした。  
いつまでもお元気に過ごして頂きたいと思いを込めてお祝膳を用意しました。  
メニューは、味ご飯・天ぷら四種盛り・茶碗蒸し・ほうれん草のお浸し・トマトゼリー・お祝馒头  
「天ぷらサクサクや!」「美味しいな~!」  
「これからも元気でいらんな!」と喜んでくださいました。



## 清徳会宙視察

他県からの視察があり、清徳会宙を見学されました。



## お知らせ

### 総合防災訓練

10月26日14:30~

入居者利用者・地域の方・消防署の方も参加する大規模な訓練です。  
ご家族の方も是非ご参加ください!

## お願い

### インフルエンザ流行の

季節になりました。

「うがい・手洗い」

「健康管理」「予防接種」

よろしくお祈りします!

サービス付き高齢者向け住宅

社会福祉法人 清徳会



2018年10月号



発行/社会福祉法人清徳会 サービス付き高齢者向け住宅 清徳会宙

〒506-0006 岐阜県高山市神田町1丁目28番地1 TEL (0577) 37-5565 FAX (0577) 37-5568

# 祝 敬老会

ご長寿おめでとうございます！  
いつまでもお元気でお過ごしてください！



清徳会宙の敬老会が行われました。今年は米寿の方が1名みえ高山市役所よりお祝いの品が届き、みなさんでお祝をしました。フルート演奏「ソノリテ」さんが、敬老会を盛り上げてくださいました。素敵な演奏と歌声に合わせ一緒に口ずさみながら、楽しめました。清徳会宙（3階特定施設）には、80歳以上の方が9名、90歳以上の方が9名おみえになります。お身体を大切にいつまでもお元気でいてください！！



# 絵手紙教室

描いて楽しい！もらって嬉しい！  
絵手紙にチャレンジしました！



素敵な絵手紙できました！



みなさん、集中してみえます！

サ高住で荒田先生をお招きして、絵手紙教室を行いました。思い思いに描いたり、見本を参考にしたり、丁寧にそして大胆に作品作りに取り組み、素敵な絵手紙がたくさんできました！！なかなかできない体験に「またやりたい！」「次は、何を描こうかな！？」とワクワクしてみえました。



# お散歩総和

元気いっぱい！！  
総和保育園 1・2歳児さん♪



みなさんと握手！



元気にお遊戯！！



とってもかわいいね～



今回も総和保育園の1・2歳児のみなさんが遊びにきてくれました。元気いっぱい歌や遊戯を披露してくれました。小さくて可愛い手で握手や手遊びをしてくれる園児さん。入居者のみなさんは、笑顔いっぱいに喜んでくださいました。「今回も元気もらったわ～！」「ありがとうな～！」「また来てな～！」と次に遊びに来てくれるのを楽しみにしてみえます。



# シニア塾

健康第一！！  
有酸素運動と筋トレ・腰痛予防体操

今回のシニア塾では、有酸素運動と筋トレの目的と効果、腰痛予防体操、清徳会宙の昼食体験を行いました。有酸素運動と筋トレも意味を理解し、意識することにより、効果がUPします。運動負荷の軽いものから強いものがあるので、ご本人に合った筋トレで腰痛予防体操を行いました。清徳会宙の昼食体験もあり、「実際に食べれて嬉しい」「入居者の方に合った食事形態で美味しいです」とコメントを頂きました。

