

# はばたけ

発行所  
〒795-0013  
愛媛県大洲市西大洲甲911番地1  
社会福祉法人 大洲幸楽園  
救護施設 大洲幸楽園  
Tel 0893 (24) 3075 Fax 0893 (24) 3357  
Eメール kyugoshietu@ozukohrakuen.or.jp  
http://www.ozukohrakuen.or.jp/



敬老者のみなさんいい笑顔



皆と一緒に踊りました



してもらいました。また、職員が披露した花笠音頭では、利用者さんも一緒に踊り、皆で敬老者の長寿をお祝いしました。

9月19日(火)に幸楽園の食堂にて敬老会を開催しました。大洲幸楽園では現在80歳以上の利用者さんが5名いらっしゃいます。この方々の長寿を祝い敬老会を行いました。  
ここ数年コロナ禍で、乳児保育園の園児さんが来られないことが多かったのですが、今年はずいぶんにかわいい園児さん達にきてもらい、元気いっぱい歌やお遊戯を披露

## 敬老会



## 地域公益活動報告

### オレンジロード

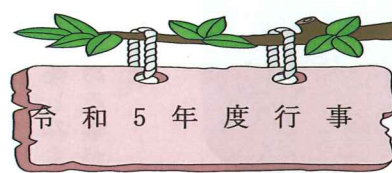


毎月行っている国道56号線の道路維持活動、オレンジロードですが、今月は大洲北只インター前から脇南タクシー前までの清掃、草引きを中心に行いました。まだまだ、残暑が厳しく、夏の間に成長した雑草は手ごわく、草引きは大変でしたが、何とか大量のごみ袋を出すことが出来ました。11月中旬には秋の花をマリエール前の花壇に植える予定です。お近くをお通りの際はぜひご覧ください。

皆の道が綺麗になると気持ちがいいです。



- 19日(火) クリスマス会
- 26日(火) 餅つき大会
- 28日(水) 年末大掃除  
仕事納め式



### 令和5年度行事



- 4日(木) 仕事初め式
- 7日(日) 七草粥(行事食)
- 13日(土) 七草粥歩こう会



- 12日(日) 市民のつどい
- 15日(水) お花はん植栽会
- 24日(金) 県救協職員研修

## レクリエーション 用品頂きました

愛媛県教育研究協議会様より折り紙や画用紙などのレクリエーション用品を頂きました。大切に使用させていただきます。ありがとうございます。



## 健康だより

【秋バテ】を防いで快適な日々を過ごそう

秋バテの原因は大きく分けて2つ。1つめは、暑さや節電対策のため、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下した「内臓冷えタイプ」。2つめは、冷房の効いた室内で長時間過ごしたため、冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこる「冷房冷えタイプ」です。どちらにしても、身体を冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、引き起こされます。

### 秋バテの対処法

- ① 38度〜39度のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。
- ② 就寝時はできるだけ冷房を使わず、保冷剤を首や後頭部にあてて、寝苦しさを解消しましょう。
- ③ 疲労回復には、豚肉や色の濃い野菜がおススメ。
- ④ 上着やカーディガンなどをこまめに着脱し温度を調節。ハイソックスやひざ掛けなどで下半身の保温を心がけましょう。



【検診のお知らせ】  
10月24日 火 肝機能検査・尿検査

【予防接種関連】  
日時は未定です。



Z (雑巾がけ) -1グランプリに挑戦!

鬼も牛も大きい!

先月に引き続き8月にもソーメン流し遠足に行ってきました。今回もソーメン流しと合わせて、いろんな場所に出かけてきました。西予市の雑巾がけグランプリに挑戦したり、鬼北町でショッピングを楽しんだり、野村町で自然を満喫したりして、久しぶりの遠出を満喫してきました。

### ソーメン流し遠足



ごちそうに夢中



おとっと慌てないで!



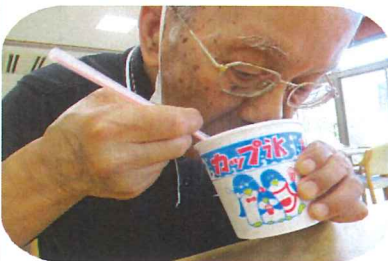
バスの中も楽しい時間でした



日頃鍛えた美声を披露

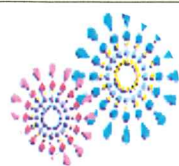
7月13日木曜日、伊予市のウエルビア伊予で行われた、4施設合同の県救協合同交流会に参加してきました。ごちそうたっぷりの弁当を食べ、カラオケや、各施設で工夫を凝らしたゲームを行い、みなさん存分に楽しみました。他施設の利用者さん達とも交流を深める事が出来、充実した一日を送ることが出来ました。

### 県救協合同交流会



毎月皆が楽しみにしている手作りおやつ、今回は夏らしく爽やかなみかんゼリーと、涼を楽しむカキ氷を行いました。みかんゼリーは、皆で果汁を固めてゼリーづくりを行いました。カキ氷は購入した大きな氷を機械で削り、本格的なカキ氷を作ります。皆冷たいゼリーやカキ氷に舌鼓を打っていました。

### 手作りおやつ



## 夏祭り 風景



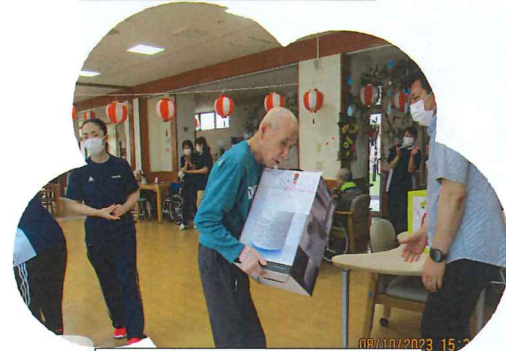
浴衣で盆踊り



お肉美味し〜



浴衣似合うかしら



当てました〜



ワイルドに焼きます!



8月10日(火)に大洲幸楽園の食堂にて夏祭りを開催しました。午前中は、盆踊りと輪投げ・ボーリングなどのゲーム。中庭で炭火で焼いたバーベキューによる昼食をはさみ、午後からはカラオケ大会、最後に宝くじの抽選発表を行いました。盆踊りは皆で浴衣を着て楽しみ、バーベキューでは美味しいお肉を皆さんたくさんおかわりしていました。皆楽しい夏祭りを満喫しました。

## 夏祭り



今回も9月にボランテイアさんが来て下さり、みなに紙芝居の朗読会をしてくださいました。毎回趣向を凝らした紙芝居を見せて下さり、みなわくわくしたり、笑ったり時には寂しい気持ちになったりして、存分に楽しませてもらいました。

### 朗読会