



施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



秋の運動会

10月14日に秋の運動会を開催しました。毎年恒例ではありますが、職員と一緒に運動して、身体とそして気分もスッキリしていただこうと、入居者の皆さんにお集まりいただきました。そして、運動会らしく紅組白組に分かれて、運動会を開始しました。

まず、第一競技は、ボール渡し。よーいドンでボールを渡してチーム内を1往復させるルールで、3回勝負し、結果は、紅組が3勝して、紅組30点、白組15点で、紅組の勝利でした。第二競技は、玉入れて、こちらも3回勝負でした。カゴを背負った職員が皆さんの前を通過するのですが、玉を一つずつではなく、身体に抱え込んでカゴにまとめて投げ込む猛者?もいらっしゃいました。結果は、白組が2勝1敗して、紅組20点、白組25点で、白組の勝利でした。第三競技は、輪投げで、こちらは、全員に順番に参加していただく総力戦でしたが、男性の方が優位では?と考え、男性の方は女性の方より後方から投げさせていただきました。案の定、男性の方は、ひょいひょいと投げ、高得点を獲得していました。結果は、紅組29点、白組37点で、白組の勝利でした。



第四競技は、パン食い競争で、こちらは、入居者の皆さんに職員を追加して、1対1で競うルールでした。そして、この競技に獲ったパンは、そのままこの日のおやつになります。そのため、職員としては、お一人お一人がしっかりと獲ってほしいと思い、あの手この手を使ってもう必死でした。この競技の結果は、紅組5点、白組9点で、白組の勝利でした。最後は、入居者の皆さんに楽しんでもいただけるよう職員対抗障害物競走を行いました。こちらは、アトラクションとして、紅白対抗戦の得点とは関係なく、入居者のみなさまにもっと楽しんでいただきたいと思い、実施いたしました。

そして、紅白対抗戦の総合結果は、紅組84点、白組86点で、今年は白組が総合優勝しました。



お誕生日おめでとうございます

今月、お誕生日を迎えられた方々です。
おめでとうございます。



芋掘り

10月29日に、梅雨前に植えたお芋を掘りました。清々しい秋晴れの日で、入居者の方々と一緒に、農作業をいたしました。今年は、芋の苗付けの前に、花壇に新しく土を追加したり、肥料を混ぜたりして、『大収穫』を目指していました。しかし、掘っても掘っても、根っこなのかお芋なのか、どちらかわからないものばかりで、画像のとおり、立派なお芋は数えるほどしか獲れませんでした。大収穫ではなく、不作に終わってしまいました。もしかしたら、花壇を隅から隅まで掘り返せば、立派なお芋が出てくるかもしれないという期待は、残念ながらありません。こちら画像にありますが、お芋掘りのために除けたお芋の葉っぱに、たくさんの栄養を取られてしまったようです。毎年、花壇でお芋を作っていますが、来年は立派なお芋を育てられるように、栽培方法をこれから調べなおそうと思っています。



食欲の秋

秋の味覚がおいしい季節になりました。ウェルケアのお食事の中でも、秋刀魚や栗ごはん、松茸ごはん、梨や柿などの果物も登場し始めました。ほかに、れんこん、にんじん、かぼちゃ、さといも、さつまいもなどいつも登場するお野菜も旬を迎え、でんぷんや糖などの栄養素を蓄えて美味しくなっています。秋野菜のでんぷんには、冬の寒さに備えるための栄養素が詰まっています。いつも何気なく食べているお野菜ですが、旬を楽しみながら冬に向けて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月の予定

- 4日(日) 収穫祭
- 20日(火) 三島信用金庫来館
- 28日(水) 移動美容室はしば来館

- 毎週水曜日 こんがりあん移動販売
ナガヤ買物
7日・14日・
21日・28日
- 毎週日曜日 休浴日



編集後記

10月に入ってから、お日さまに恵まれず、ぐずついた天気が続きました。中旬になって、ようやく秋晴れの日が続くようになりました。すっきりしないお天気ばかり気を取られていましたが、気づけば朝晩は冷え込むようになりました。自宅では、厚手の布団に替え、夏物をしまい込んで冬物と入れ替えました。さて、スポーツの秋などと言われますが、仕事がお休みの日は雨降りが多く、せいぜいスーパーに買い物に行くぐらいしか外出できませんでした。その代わりに、自宅で映画を観ることが多く、文化の秋を過ごしました。冬に向けて、日ごとに寒さが増していきますが、向こう1か月は平年より気温が高い日が続くとの予報が出ていました。これから、小春日和の日には、心地よくウォーキングを楽しみたいと思っています。(M)