

# さつき園だより

平成21年度  
さつき園接遇委員会標語

さ → さわやかに  
つ → 常に明るく  
き → きびきびと  
え → 笑顔でもてなす  
ん → さつき園

## 特養ホーム・ショートステイ

8月7日陽が沈むころ、さつき園の駐車場にて毎年恒例の「夕涼み会」を行いました。ご家族や近隣の方にもご参加いただき、よく冷えたスイカやアイス、ビールやジュースを美味しく召し上がっておられました。盆踊りでは手拍子を打ったり、踊りに参加したりと、皆様楽しまれていました。最後には花火も上がり、歓声と拍手の中楽しい一夜は終了しました。



## デイサービス

毎月1回ご来園いただくミュージックセラピーコスモス様(写真下)・新世紀ふれあいグループ(写真右)の方々のご紹介です。懐かしい唄やリズム体操等を教えて下さいます。利用者様が唄や踊りを鑑賞され感動し、涙ぐまれる方もいらっしゃるほどです。



## ケアハウス

折り紙教室にて花  
(クレマチス)作成



脳トレーニング中



4階庭園で記念撮影



暑い中一同に  
集まって足湯



## 医務便り

### いくつになっても「元気な脳」でいる方法

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒と煙草をやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病の予防、早期発見、治療を
5. 転倒に気をつけよう
6. 興味と好奇心を持つように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. 細かい気配りをした良い付き合いを
9. いつも若々しくお洒落心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

「いくつになっても若々しく聡明で一生を終えたい」誰もが思う事です。脳を活性化させることは自分自身を活性化させることです。脳は肉体の一部であり、また「心」を司る臓器でもあります。脳を鍛える事は心を鍛える事であり、一生自分らしく充実した生活を送る事ができるのです。

### 脳を鍛えるクイズ

Q 「私の父は私の息子です。また私の娘は私の母です」  
こんな事がありうるのでしょうか？

答 ありうる

私は成人した娘がいる未亡人と結婚しました。ところが私の父が私の義理の娘に恋をして結婚しました。ですから私の父は私の義理の息子になり私の娘が私の母になりました。

参考 いくつになっても「元気な脳」でいる方法  
図書 作者大友英一氏 出版社PHP研究所