

速玉公園へ、『花見』に行ってきました♪



デイサービスセンター  
ふじ周南では、4月7日(月)、4月8日(火)、4月11日(金)と、速玉公園へ『お花見』に行きました。

あいにく7日は雨空でしたが、ちょうど桜も満開♪はらはら舞い散る桜の中、公園を散策したり、お菓子を食べてりました。

最後に、記念写真をパチリ☆また、みんなで花見に行きましょう！！



思い出写真館



■4/14(月) 『オカリナ同好会』様の、オカリナコンサートがございました。優しい音色に、心が洗われました♪



■3/28(金) ソフトアイスを、皆で食べてにっこり♪お友達との話はずみずみ。



■3/28(金) 土筆の下ごしらえをしている所です。春らしいでしょ？この後、美味しいいただきました。

※個人情報に関する記載については、あらかじめ利用目的を明示した上で、ご本人またはご家族から同意をいただいております。  
※デイサービスセンターふじ周南広報誌『ふじ維新』のバックナンバーは、ホームページにも掲載されています。是非、ご確認ください。http://www.fujicare.jp/

※随時無料体験受付中 ※日曜・祝日も休まず営業しています。(年末年始は休み)

ふじ周南・ニュース

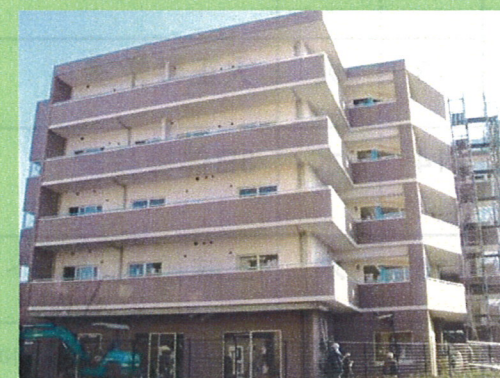
◎新入社員紹介

4月1日に入社した、三上愛(ケアスタッフ)です。三上スマイルで、一生懸命頑張ります♪



◎高齢者専用賃貸住宅『ネクストビュー ふじ川内』オープン！！

高齢者専用賃貸住宅『ネクストビュー ふじ川内』が、広島市安佐南区川内に、この4月にオープンいたしました。興味のある方は、お気軽にご連絡下さい！！



■平成20年5月号(42号) ■発行日 平成20年4月20日(日) ■発行所 デイサービスセンターふじ周南(株式会社 不二ビルサービス) ■〒745-0025 周南市築港町12-1 スカイマンション1階 ■TEL (0834) 27-2211 ■FAX (0834) 32-2551 ■http://www.fujicare.jp/



# 5 月 レクリエーション予定表

1	木	アコーディオンコンサート	17	土	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円 初回のみ700円)
2	金	ハワイアンバンドコンサート	18	日	スペシャルコーヒーデー
3	土	端午の節句	19	月	スタンプ壁画
4	日	端午の節句	20	火	エレクtoonコンサート
5	月	絵手紙教室 (ハガキ代実費負担)	21	水	紙芝居ボランティア
6	火	端午の節句	22	木	クッキング倶楽部
7	水	ちぎり絵教室 (材料費300円)	23	金	ペン習字倶楽部
8	木	習字教室 (材料費100円)	24	土	押し花教室 (材料費300円)
9	金	エレクtoonコンサート	25	日	クッキング倶楽部
10	土	ペーパーフラワー作り	26	月	お散歩デー
11	日	母の日	27	火	大正琴教室
12	月	そろばん倶楽部	28	水	三味線コンサート
13	火	大正琴教室	29	木	スタンプ壁画
14	水	3B体操教室	30	金	クッキング倶楽部
15	木	三味線コンサート	31	土	体力測定
16	金	習字教室 (材料費100円)			

※ 『お散歩デー』では、近くの公園まで外出します。帽子、杖などの準備をお願い致します。  
 ※ 教室と表記されているレクリエーションに関しては、ボランティアの講師が来られます。詳しくは、スタッフまでお問い合わせ下さい。  
 ※ レクリエーション予定表は、変更される事もあります。ご了承下さい。

## ◎ふじ川柳・短歌

春高し 地上に落とす かげ日向

桜咲く ひまご入園 うれしさ

春が来た おいも若きも 花の中

マッコ様

ぢいちゃんに 見せると 孫の桜かな

つつがなく 笑えるくらし おかげさま

す メモとらず うかんだ文字は ドボンで

ユリコ様

## 『寝つきをよくするために』

癒し人 吉田 勝美

適切な運動をして十分な栄養をとってしっかりと睡眠をとる。これが丈夫なカラダづくりの基本ですが今回はそのなかの睡眠についてのお話です。

私達のカラダには「サーカディアンリズム」という体内時計があります。これは人間を含むあらゆる動物や植物の一日周期のことです。この周期はホルモンの生産、睡眠・覚醒サイクル、空腹感、体温、エネルギー量などを構成しています。

この周期は主に加齢またはストレスによってくずれてしまうときがあるのですが、そのなかの睡眠・覚醒サイクルのリズムがくずれてしまうのは「メラトニン」というホルモンの生産不足といわれています。つまり簡単にいうと寝付けなかったり、睡眠が浅くてすぐ目覚めてしまうなどは体内にメラトニンが少ないということなのです。しかし言い方を変えるとメラトニンを補充すれば睡眠・覚醒サイクルリズムがリセットでき、寝付きがよくなるというわけです。

ではメラトニンはどうしたら効率よく生産できるかというと、トリプトファンというアミノ酸を多く含んでいる食物を摂取すれば良いそうです。トリプトファンというアミノ酸を多く含んでいる食物は牛乳、カツオ、マグロの赤身、豆腐、チーズなどがあります。もし寝付けなかったり、睡眠が浅くてすぐ目覚めてしまうお悩みがあれば前述した食品を摂取してはいかがでしょうか。グッスリ快眠できるかもです。

ふじでカラオケ、体操、縫い物、書道、お菓子づくりなどでカラダを十分に動かして気持ちいい風呂に入って癒しのマッサージをうけていただき、夜は寝つきをよくするためにトリプトファンというアミノ酸を多く含んでいる食物を摂取して、グッスリと寝られるとカラダにとってもいいですよ。ふじで楽しんで、夜は快眠され皆様がいっつもでも元気でいられることを願っております。ご利用お待ちしております。