

Return of Happiness

# すずらん



## 高齢者食事サービス

(家庭料理研究所)

TEL 042-571-5804 FAX 042-571-5815

E-mail : [suzuran1@giga.ocn.ne.jp](mailto:suzuran1@giga.ocn.ne.jp)

## 地域密着型通所介護

(デイサービスふれあいの広場)

事業所番号 : 1393400096 総合支援事業 : 13A3400010

TEL 042-571-5825 FAX 042-571-5830

〒186-0011 東京都国立市谷保 6835-1 ヲソド・イクール 1F

E-mail : [suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp](mailto:suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp)

(食と花のすずらんデイサービス)

事業所番号 : 1373401031

TEL 042-575-2865 FAX 042-575-2863

〒186-0003 東京都国立市富士見台 4-45-19

E-mail : [suzurane@io.ocn.ne.jp](mailto:suzurane@io.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://suzuran-kunitachi.or.jp>



谷保天満宮の書道展に参加し3名入選されました





「すずらんの思いをかたちに  
これからも続けていくために」

理事長 高橋恵美子

豊かな食事サービスを目指して、昼食、夕食を届けられるよう努力して参りました。『今』作り手が頑張っております。ご利用されている昼食、夕食を食べ続けて、明るく元気になり、食べる力や歩ける力が付き、排泄が規則正しくなり、身体が調子よくなる事を願っております。

加齢に伴う老化現象は、仲間のできるデイサービスで防ぎましょう。不安になること、病氣と向き合っていること、知りたいこと、ご自分の思いなどを言葉にして、おしゃべりのできるデイサービスを心掛けています。そのほか、皆様に楽しんで頂けるようなプログラムを用意しています。

- 理学療養士による筋力アップのためのグループ体操、上肢・下肢の運動、個別訓練を実施しています。
- アロマオイルを使って、ご自身の体温で香りが楽しみながら「さすり」で、リンパの流れが良くなって元気になります。



地域とつながり、人と人との人間愛を育てるために食事と介護と居場所作りで『共に』元気、安心、健康的に暮らし続けていけるよう精一杯の努力をしていきたいと思えます。

すずらんの『今』は甘酒です。喜ばれています。お試しいただける方は、どうぞお声をかけて下さいませ。



## デイサービスふれあいの広場新スタッフ紹介



皆様こんにちは。昨年暮れから勤務させて頂いております「渡部 雅美」と申します。新潟県出身です。皆様と一緒に過ごせることがとてもうれしいです。また、おいしい昼食も毎回楽しみにしています。これからもどうぞ宜しくお願い致します。 渡部 雅美



## 食と花のすずらん活動紹介



食と花のすずらんでは、梅の花や早咲きの桜を見物する為のお散歩に行ったり、三月三日の雛祭りの飾りである雛人形作りを行いました。

また、ひと月に2度ほど生け花を行っています。季節に合った花を選び、小さめのコップにオアシスを置き、挿していただくではありますが、何をどのように挿すのか？一人ひとり個性が出て、とても人気があるレクリエーションです。

レクリエーションは、英語も行っています。英語の先生を外部から招き、不定期ですが必ず木曜日に行っています。簡単な英単語から日常会話、そして英詩の歌などをひと月ずつ交代で行っています。今まで日本語でしか唄ったことの無い歌が、英語ではまったく違う意味で唄われている



など、新しい発見が出来るというところで、とても親しまれています。

足湯はみなさまが輪になって入る為、交流の場として親しまれていて、ラベンダーなどのアロマオイルを使用しているため、利用者様方の心と身体の癒しとなっています。

カラオケでは昔懐かしい歌を多く唄えるので、皆さんで唄ったり、好きな歌を1人が皆さんの前で披露したりと、楽しく盛り上がるレクリエーションです。





## すずらん会員

### 年会費

安中英明様  
入内島治雄様  
竹中裕子様  
降幡シロノ様  
保里シズ様

### 寄付

#### [金員]

入内島治雄様  
川上浩様  
佐藤俊子様  
中本俱江様  
森屋友枝様

#### [物品]

太田哲雄様  
小暮幸子様  
佐伯ツル子様  
春木兵征様  
保里シズ様

ご支援・ご協力ありがとうございました。



## 昼食・夕食いかがですか

すずらんでは昼食・夕食も配達致します。

配達時間 昼 11時～13時頃

夕 16時～18時頃

料金 1食 700円

利用日 月～土曜、祭日は営業

(日・年末年始はお休みです)

※おかゆ、キザミもご相談ください

お問い合わせ 042-571-5804

(受け付け時間 9時～18時)

暖かかったり、雪が降ったり、三寒四温の日々に桜の蕾がほころび始めました。他にも花粉症という厄介な鼻も満開です。蓮根、シソ、秋刀魚や鯖、ブルーベリーにヨーグルト。これらは症状改善に効くと言われる食材の一部だそうです。食物繊維が豊富な和食で快適な日々を過ごしましょう♪ (D.W)

編集後記

