

きらら藤枝だより

回覧

【デイサービス】 敬老会



花束と記念品をお贈りさせて頂きました。

皆様へ感謝の気持ちを込めてカードを贈らせて頂きました。



敬老献立でお赤飯が出ました！
催し物ではおおきなかぶをお披露目しました。



【ショートステイ】 敬老会

ショートステイでも敬老会を開催いたしました！
施設長より、お祝いのお言葉を頂き、皆様と一緒に長寿のお祝いもさせて頂きました。フラワーアレンジメントで、会場を華やかに飾り付けました。



【特養】 敬老会

特養ではユニット別に敬老会を行いました。
ご家族様もお越しいただきました。華やかに飾り付け、豪華なお昼ご飯に花束や賞状をお贈りさせて頂いた、賑やかな敬老会となりました。

花束贈呈

お昼ご飯

ご家族様との交流



賞状 おめでとうございます！ 職員の出し物



コラム 秋に食欲が増すのはどうして？

日光を浴びると、脳はセロトニンという物質を分泌します。セロトニンは食欲を抑える働きを持っています。日照時間の短くなる秋はセロトニンの分泌量が減り、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

セロトニンの分泌を促す方法

①からだを動かす

一定のリズムでの運動は、セロトニンの分泌を促します。具体的には、ジョギングやウォーキング、掃除機掛け等。

②トリプトファンを摂取する

「トリプトファン」は、セロトニンをつくり出す原料です。トリプトファンはチーズやバナナ等に多く含まれています。

③夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる

良質な睡眠は、セロトニンの分泌を促します。起床後に日光を浴びると体内時計がリセットされます。

詳しく知りたい方はコチラ

https://www.nicho.co.jp/column/20220901_c1/

引用元 日本調剤 おいしく活発に秋を健康に過ごすには？



裏面に、きらら祭りのチラシ(第二報)を掲載しました

社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>



第15回きらら祭り

～つながろう笑顔きららの輪～

2023年

10月29日(日) 10:00～14:00



模擬店(チケット販売)

- 🍁 焼きそば
- 🍁 フランクフルト
- 🍁 唐揚げ
- 🍁 チョコバナナ
- 🍁 ジュース

お楽しみコーナー

- 🍁 ゲーム(チケット)
- 🍁 バザー
- 🍁 野菜販売
- 🍁 福祉用具展示
- 🍁 バルーンアート

お楽しみ抽選会

13:50～



催し物

- 🍁 夢ちんどん大井川 10:00
- 🍁 アカデミコス・ジ・シズオカ 10:40
- 🍁 ミックスビーンズ 13:00
- 🍁 職員催し物 13:30

出店協力(現金払い)

- 🍁 えびす屋
- 🍁 ベルラッテ

入居者様との交流や施設内への入館時はマスクの着用をお願いします。

喫食スペースは屋外のみとなっております。

内容は一部変更になる場合がございます。【アクセス】

予めご了承ください。

藤枝鑑定団の裏手です。

【お問い合わせ】

(福)県民厚生会 きらら藤枝
〒426-0009 藤枝市八幡198番地
TEL. 054-646-6766 (担当:阿部・杉山)



たくさんの
ご来場お待ちしております！



駐車場の台数に限りがございます。お越しの際は公共交通機関や徒歩、乗合でのご来場をお勧め致します。