

暖かな春の陽気と共に、新年度が始まりました。ご家族の皆様は如何お過ごしでしょうか？ コロナウィルスの対応も緩和され、今年度は外出行事などの充実を図り、ご利用者様に楽しんで過ごしていただけるようなイベントを企画していきたいと思っております。花冷えの頃は体調を崩し易いものです、これからゴールデンウィークを迎えます、体調には気をつけ、楽しい休日をお過ごしください。

面会も再開致しました。ご予約の上お越しください。お待ちしております。



創立記念日

昼食にはお寿司をいただき、午後には寿太鼓さんによる和太鼓の演奏がありました



皆さんも良く知っている演歌や童謡などに合わせて演奏され、手拍子を取ったり、一緒に歌ったりと大変盛り上がりしました😊



3月誕生日会のご様子

今回は最年長の齋藤様に代表して、ケーキのロウソクの炎を吹き消していただきました。その後は皆で切り分けいただきました😊



4月		2024年（令和6年）			5月	
日	月	火	水	木	金	土
####	#### 男性・女性機械浴	#### 女性機械浴 佐藤歯科回診	#### 男性・女性一般浴	#### 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	#### 女性機械浴	#### 男性・女性一般浴
####	#### 男性・女性機械浴 美容室	#### 女性機械浴 佐藤歯科回診 床屋	#### 男性・女性一般浴	#### 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	#### 女性機械浴	#### 男性・女性一般浴
####	#### 男性・女性機械浴	#### 女性機械浴 床屋 佐藤歯科回診	#### 男性・女性一般浴	#### 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診・床屋 多摩丘陵病院回診	#### 女性機械浴	#### 男性・女性一般浴
#### 誕生日会 美容室	#### 男性・女性機械浴	#### 女性機械浴 佐藤歯科回診	#### 男性・女性一般浴	#### 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	#### 女性機械浴	#### 男性・女性一般浴
####	#### 男性・女性機械浴	#### 女性機械浴 佐藤歯科回診	#### 男性・女性一般浴	#### 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	#### 女性機械浴	#### 男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

みなさんこんにちは。
ようやく寒い時期も過ぎてきたのか、だんだんと暖かくなってきました。でもまだ寒暖の差が激しい時。
油断して体調を崩さないようにしていきたいですね。
ここ堀之内の外ではうぐいすが「ホーホケキョ」と鳴いています。この声を聞くと、春になってきたんだなあと思います。
桜も咲いてきました。お花見したくなりますね。花粉対策をして・・・
さて3月21日は堀之内の開設記念日。という事で3月17日に開設記念を祝うイベントを行いました。
お食事の前に清水施設長よりお話をいただき、ジュースで乾杯をしてお寿司を召し上がっていただきました。
お寿司のネタは「まぐろ」、「サーモン」、「かんぱち」、「えび」、「玉子」。それぞれ一貫、一貫、厨房で一つ一つ丁寧に握りお出ししました。さすががみんなプロ！ あっという間に板前さんのように握っていました。
ご飯を召し上がれない方には刺身盛りにし、一貫が大きくて食べづらい方へは食べやすいように一口サイズにカットして皆様が同じ寿司ネタを食べていただけるよう工夫しました。
皆様やはりお寿司は好きようでたくさん召し上がっていただきました。いつもお寿司は大人気です。



5月お誕生日者

篠宮 紀子様
滝田 主計様

青木 フサ様
松戸 芳子様

矢羽 孝司様
尾崎 惣太様



春の陽気に名残を感じる季節になって参りましたが、いかがお過ごしでしょうか。
中々、行事が出来ない日々が続きましたが、やっとひと段落しましたので、この前は皆様で体操をさせて頂いたり、施設の周りでは桜が綺麗に咲いていましたのでベランダから眺めたりと日々に出来得る限りの変化を感じて頂き穏やかに過ごして頂いています。
一つでも多く笑顔を作って頂ける環境作りを職員一同させて頂きたい思いもありますので、これからはもっともっと日々に素敵なアクセントを作っていけたらなと思っています。
すがすがしい若葉の季節、大いに英気を養える環境を作って参ります。
どうぞ今後ともよろしくお願ひします。



4月がコロナウイルスの影響もあり行事を行う事が中々厳しい状況でした。
せめて何か季節を感じれる事をしたいという思いもありましたので皆さまで鯉
のぼりを持って写真を撮らせて頂きました。
意気揚々と皆さま参加して頂き職員一同感謝の気持ちで一杯です。



5月		2024年（令和6年）					6月
日	月	火	水	木	金	土	
12 母の日	13 男性・女性機械浴	14 女性機械浴 佐藤歯科回診	15 男性・女性一般浴	16 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	17 女性機械浴	18 男性・女性一般浴	
19	20 男性・女性機械浴 美容室 利用者健康診断	21 女性機械浴 佐藤歯科回診 床屋	22 男性・女性一般浴	23 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	24 女性機械浴	25 男性・女性一般浴	
26	27 男性・女性機械浴	28 女性機械浴 床屋 佐藤歯科回診	29 男性・女性一般浴	30 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診・床屋 多摩丘陵病院回診	31 女性機械浴	1 男性・女性一般浴	
2 誕生日会 美容室	3 男性・女性機械浴	4 女性機械浴 佐藤歯科回診	5 男性・女性一般浴	6 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	7 女性機械浴	8 男性・女性一般浴	
9	10 男性・女性機械浴	11 女性機械浴 佐藤歯科回診	12 男性・女性一般浴	13 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	14 女性機械浴	15 男性・女性一般浴	

栄養課から皆様へ。

みなさんこんにちは。

5月に入り、ここ最近はある？もう春は終わってしまった？と思うくらいこの時期としては結構暑い日が続いていますね。

先日の5月5日は「立夏」。二十四節気の第7。夏が立つと書くように夏の兆しが見え始める頃という意味で、陽気も増し夏の気配を感じる時期となりました。

そう考えるとここ最近の夏のような気温や日差しもなるほど。とは思いますがやはり急な暑さは体が疲れますね。今から夏バテしないように気をつけていきましょう。

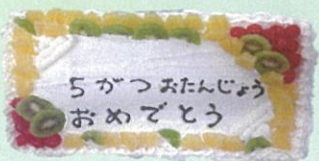
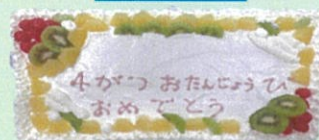
このまさに立夏の日、お誕生日会をしました。今回は4月にコロナウイルスの影響により誕生日会が開催できなかったため合同の誕生日会となりました。

メニューは各月にお誕生日を迎える皆様へ食べたい物を聞いて、最大限リクエストにお答えできるようメニュー作りに反映させています。リクエストが多い時には誕生月のメニューに入れるよう作成しています。

「5月誕生日会メニュー」

・五目御飯（手作り）・清汁・えびフライ・ブロッコリーとトマトのサラダ・お浸し（菜の花）

次の号では母の日の様子をお届けいたします。



6月お誕生日者

川上 久仁子様
高倉 弘子様

高木 里美様
篠原 ちとせ様
北小路 初恵様

安東 美智江様
赤井澤 平造様

梅雨に入る季節が訪れる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。

今日は少し前ですが、母の日に撮った写真を掲載させていただきます。

人数が多く、全員載せられないので心苦しく思いますが、皆様の笑顔で写真を撮らせて頂きました。

又、恒例であるまぐろの解体からの食事の写真も載せておきます。



6月 June		2024年（令和6年）				7月	
日	月	火	水	木	金	土	
9 母の日	10 男性・女性機械浴 美容室	11 女性機械浴 佐藤歯科回診	12 男性・女性一般浴	13 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	14 女性機械浴	15 男性・女性一般浴	
16	17 男性・女性機械浴 利用者健康診断	18 女性機械浴 佐藤歯科回診	19 男性・女性一般浴	20 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	21 女性機械浴	22 男性・女性一般浴	
23 お楽しみレク	24 男性・女性機械浴	25 女性機械浴 美容室 佐藤歯科回診 美容室	26 男性・女性一般浴	27 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診・床屋 多摩丘陵病院回診	28 女性機械浴	29 男性・女性一般浴	
30	1 男性・女性機械浴	2 女性機械浴 佐藤歯科回診	3 男性・女性一般浴	4 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	5 女性機械浴	6 男性・女性一般浴	
7 誕生日会	8 男性・女性機械浴	9 女性機械浴 佐藤歯科回診	10 男性・女性一般浴	11 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	12 女性機械浴	13 男性・女性一般浴	

栄養課から皆様へ。

みなさんこんにちは。

6月に入りましたね。という事はすでに2024年が始まってもう半分経過してしまいました。1月に自分の中で決めた目標がまだ何一つ達成出来ていません。これから梅雨に入りますが、気分を明るくして過ごしていきましょう。

5月12日（日）。母の日のイベントを行いました。



まぐろ一頭解体ショー！

当日は栄養課の職員がフロアへ上がり、皆さんの目の前でその日届いた新鮮なまぐろを解体しました。

大きなまぐろに皆さん驚き、包丁を入れる度にたくさんの歓声が湧いていました。

「おいしそう」、「すごーい」、「早く食べたい」などなど。

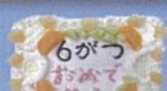
笑顔で、表情豊かにされているのがとても印象的でした。

そして捌いてすぐのまぐろを召し上がっていただきました。おかわりもご用意しました。

お母さま、いつもありがとうございます。

「6月誕生日会メニュー」

・太巻き寿司、清汁、揚げ豆腐の含め煮、青菜とカニの酢物、メロン おやつはバースデーケーキ
次回は父の日の様子をお伝えします。



6月お誕生日者

志賀重子様
立原照枝様
高野享子様

森和子様
井上綾子様
佐藤和子様

臼井小夜子様
佐藤達様
森田テル様 大竹實様

もう夏もすぐそこに来ているような、気持ちよく晴れわたった暑い日が続いています。ご家族の皆様もお元気でお過ごしでしょうか。

現在、各フロア談話室横に七夕飾りを展示しています。みなさんで作った笹のきに短冊が貼ってあります。ご面会にいらした際には是非ご覧になって



6月お誕生日会の様子



6月生まれの皆様と一緒にお誕生日のお祝いをしました。お花🌸を持って記念撮影



Happy Father's Day

父の日

堀之内のお父さん達が
集合し、中華バイキング
とビール🍺で乾杯しまし
たっ！！
皆様とても良い笑顔
😊



 		2024年（令和6年）			 	
日	月	火	水	木	金	土
14	15 男性・女性機械浴 美容室	16 女性機械浴 佐藤歯科回診	17 男性・女性一般浴	18 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	19 女性機械浴	20 男性・女性一般浴
21 慰霊祭	22 男性・女性機械浴	23 女性機械浴 佐藤歯科回診・床屋	24 男性・女性一般浴	25 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	26 女性機械浴	27 男性・女性一般浴
28	29 男性・女性機械浴 美容室	30 女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室	31 男性・女性一般浴	1 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	2 女性機械浴	3 男性・女性一般浴
4 誕生日会	5 男性・女性機械浴	6 女性機械浴 佐藤歯科回診	7 男性・女性一般浴	8 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	9 女性機械浴	10 男性・女性一般浴
11	12 男性・女性機械浴 美容室	13 女性機械浴 佐藤歯科回診	14 男性・女性一般浴	15 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	16 女性機械浴	17 男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

みなさんこんにちは。

7月に入りました。またこの梅雨時は高温・多湿になります。ここから夏にかけて最も「食中毒」が増えるシーズンになります。食材の管理には気をつけていきましょう。

6月16日（日）。「父の日」イベントを行いました。

中華バイキング！！

「炒飯」「春巻き」「焼売」「麻婆豆腐」「エビチリ」←この5種類を提供しました。

ビールで乾杯し、片手に持ちながらみなさんとてもいい笑顔で召し上がっていました。

一番人気があったのは「炒飯」でした。これは厨房で全て手作りのものです。あっという間に完売していてとても嬉しくなりました。美味しいとお声もいただきました。

6月30日（日）「夏越の大祓」

夏越の祓とは、半年の間に身に溜まった穢れを落とし、残りの半年の息災を祈願する神事です。

大きな茅の輪くぐって厄除けを行います。この茅の輪をイメージしてこの日はかき揚げをご飯にのせて食べるというとされています。



←刻み食の方の稲荷、太巻き寿司風



「7月誕生日会メニュー」

・稲荷と太巻き寿司、清汁、筑前煮、山芋の酢の物、スイカ、ケーキ



8月お誕生日者

向井 三代子様 玉城 三枝子様
網野 啓子様 富田 恵美子様 二上 雅子様

厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
ファミリーイン堀之内では七夕に花火を小規模ですがさせて頂きました。

現在、先月の七夕の願い事に加え、皆様の手作りの飾り物も展示しています。よろしければ面会に来られた際など見て頂ければ幸いです。
皆様気持ちを込めて楽しそうに作ってりました。

まだまだ暑い日が続きますが、ご自愛頂きお過ごし下さいませ。
どうぞよろしくお願い致します。

七夕の日に花火を行いました。

暑い日ではあったのですが、子供の頃に戻った様に皆様楽



8月		2024年（令和6年）					9月
日	月	火	水	木	金	土	
4	5	6	7	8	9	10	
	男性・女性機械浴	女性機械浴 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	
11	12	13	14	15	16	17	
	男性・女性機械浴	女性機械浴 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴 美容室	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	
18	19	20	21	22	23	24	
	男性・女性機械浴	女性機械浴 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	
25	26	27	28	29	30	31	
	男性・女性機械浴 美容室	女性機械浴 佐藤歯科回診 床屋	男性・女性一般浴 昼食会（2階）	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	
1	2	3	4	5	6	7	
8月・9月 誕生日会 	男性・女性機械浴	女性機械浴 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	

いよいよ夏本番。毎日暑い日が連日続いています。皆様、お身体は大丈夫でしょうか。
熱中症には十分に気をつけて、水分・塩分摂って乗り切っていきましょう。

7月7日（日） 昼食はお誕生日会、夕食は七夕をイメージしたお食事を提供いたしました。

誕生日会メニュー

「稻荷と太巻き寿司、清汁、筑前煮、山芋の酢の物、スイカ」

七夕メニュー 「ご飯、味噌汁、星のハンバーグ、キャベツパーコンソテー、天の川ゼリー」

7月24日（水） 土用丑の日

この日はもちろんお昼にうな丼を提供いたしました。

昔から滋養強壮にと食べる習慣のあるうなぎ。うなぎ以外にも「う」が付く食べ物を食べるといいとされています。
うどん、梅干し、瓜。

夏バテに負けないようしっかりとお食事を摂っていきましょう。



9月お誕生日者



青山幸子様

狗飼アキ様

大沼涉様

樺山知弘様

土方十九百様

松浦久美子様

渡邊幸様

お誕生日
おめでとう

まだまだ暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
 日中は夏と変わらないような暑い日が続きますが、日が落ちるのが早くなってきように感じます。
 これから秋を迎え、いづらか過ごしやすくなるのではと期待しています。
 ファミリーイン堀之内では敬老会、秋祭りの開催を予定しております。
 その様子は来月号でご紹介したいと思います。
 季節の変わり目に体調を崩さぬよう、ご自愛頂きお過ごし下さいませ。

8.9月お誕生日会の様子

延期になっていました8月生まれの皆様と一緒に9月お誕生日のお祝いをしました。
 ケーキを前に記念撮影しました。8.9月生まれの皆様、お誕生日おめでとうございます



介護課の増田さん

見事にキリマンジャロ登頂しました!!
 アフリカ大陸最高峰の山で、標高は
 5,895mとの事。
 怪我も無く無事登頂

おめでとうございます



介護課の長坂さん

記念すべき第100回
 東京ママさんソフトテニス
 大会2部にて優勝致しま
 したっ!

おめでとうございます😊



							
日	月	火	水	木	金	土	
8 敬老会 	9 男性・女性機械浴 美容室 	10 女性機械浴 佐藤歯科回診	11 男性・女性一般浴	12 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	13 女性機械浴	14 男性・女性一般浴	
15	16 男性・女性機械浴	17 女性機械浴 佐藤歯科回診	18 男性・女性一般浴	19 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	20 女性機械浴	21 男性・女性一般浴	
22	23 男性・女性機械浴 美容室 	24 女性機械浴 佐藤歯科回診 床屋 	25 男性・女性一般浴	26 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	27 女性機械浴	28 男性・女性一般浴	
29 秋祭り3F 	30 男性・女性機械浴	1 女性機械浴 佐藤歯科回診	2 男性・女性一般浴 昼食会（2階）	3 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	4 女性機械浴	5 男性・女性一般浴	
6 秋祭り2F 	7 男性・女性機械浴	8 女性機械浴 佐藤歯科回診	9 男性・女性一般浴	10 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	11 女性機械浴	12 男性・女性一般浴	

栄養課から皆様へ。

9月になりました。朝晩の気温が下がり涼しさを感じてくるようになりました。ですが、まだまだ日中は暑い日が続いています。

この寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすくなり、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体に不調が出やすくなる季節となります。

この自律神経の乱れを直すためには・・・

1. 朝起きたら必ず太陽の光を浴びて体内時計をリセット（昼夜逆転はNG）
2. 軽めのストレッチをして筋肉をほぐす
3. シャワー浴だけでなく、ぬるめのお風呂に浸かり副交感神経を優位にする
4. 好きな「香り」を取り入れてリラックス効果を
5. 寝る前はスマホを見ないようにする

そして大事なものはバランスの良い食事。3食きちんと食べ、疲労回復に良いとされるビタミンB群、C群を摂りましょう。秋の旬の食べ物を積極的に取り入れていきましょう。



10月お誕生日者



鈴木 壽々枝様
後藤 信幸様
池浦 國秋様

鈴木 光子様
齋藤 ハツエ様
大澤 征子様

伊坂 登美子様
水本 芳秀様
杉村 緑様

10月号

NO.269

堀之内新聞

2024年10月15日
発行所 192-0355
八王子市堀之内1206
堀之内新聞社
042-679-1161



10月		2024年（令和6年）				11月	
日	月	火	水	木	金	土	
6 秋祭り2F 	7 男性・女性機械浴	8 女性機械浴	9 男性・女性一般浴	10 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	11 女性機械浴	12 男性・女性一般浴	
13 お誕生日会 	14 男性・女性機械浴 美容室 	15 女性機械浴	16 男性・女性一般浴	17 お月見会 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 	18 女性機械浴	19 男性・女性一般浴	
20	21 男性・女性機械浴	22 女性機械浴 床屋 	23 男性・女性一般浴	24 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	25 女性機械浴	26 男性・女性一般浴	
27 お楽しみレク 	28 男性・女性機械浴 美容室 	29 女性機械浴	30 男性・女性一般浴	31 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	1 女性機械浴	2 男性・女性一般浴	
3	4 男性・女性機械浴	5 女性機械浴	6 男性・女性一般浴	7 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	8 女性機械浴	9 男性・女性一般浴	

栄養課から皆様へ。

10月になりました。例年ですと気温が下がり秋の気配が深まる季節ですが、日中は気温が高く半袖で過ごしていたりと今年はまだ夏が少し残っていますね。今年の紅葉は例年よりも少し遅くなるようです。

秋と言えばみなさんどんな「〇〇の秋！」を想像しますか？

栄養課からは「食欲の秋！」定番ですね。

本来秋と言え暑い日もようやく過ぎ、食欲が戻ってくる季節となってきます。*実りの秋*とも言われるくらい美味しい食べ物がたくさん出回り、つい食べ過ぎてしまった・・・なんて経験がみなさんもあると思います。

ではなぜ秋に食欲が増すのか？

私たちは日光を浴びると脳から「セロトニン」と呼ばれる物質が分泌されます。このセロトニンは食欲を抑える働きがあり、秋は日照時間が短くなる為、このセロトニンの分泌量が減ってしまいます。すると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。

この食欲を少しでもコントロールする方法は次回の新聞でお伝えしたいと思います。

9/26、10/3:フロアを分けて秋祭りを行いました。新聞のお写真から楽しそうな様子が伝わるとと思います。

昼食:焼きそば、たこやき、やきとり おやつ:パフェ(2色ゼリー・生クリーム・アイス・フルーツソース)

11月お誕生日者

明田川キミ様 杉山トヨ様 世良万里様
立川ヒデ子様 鳥羽あさ子様 廣瀬みゑ子様

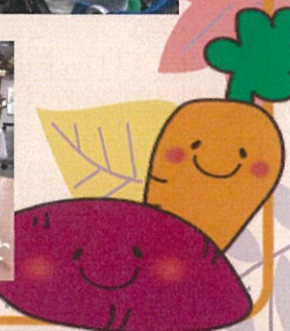


日中也涼しくなり、だいふ秋らしい陽気になってまいりましたね。残暑が長引きこれから紅葉の季節を迎えます。芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、等々いろいろな秋がありますが皆様どのような秋を過ごされるのでしょうか？これから段々と寒くなってまいります、皆様も体調管理に気を付け、秋をお楽しみください。



利用者様のささやかな願いをかなえたいという事から始まった
利用者様の願いをかなえる日 **第1弾 カップラーメンの日**
「たまには食べたくなるのよね」「家にいたころは近くのコンビニで良く買っていたのよ」等のお声を聞き開催いたしました。(施設ブログにも掲載してあります、是非ご覧ください)

食欲の秋



お月見会

中庭に、手作りランタンで飾りつけを行いお月見をしました。



職員紹介

かとう としこ

生活相談員 加藤 俊子
7月から入職しました加藤です。
元気と笑顔で頑張りますので
よろしくお願いします



11月 November		2024年（令和6年）				12月 December	
日	月	火	水	木	金	土	
3 お誕生日会 	4 男性・女性機械浴	5 女性機械浴	6 男性・女性一般浴	7 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診 稲城市立皮膚科回診	8 女性機械浴	9 男性・女性一般浴	
10	11 男性・女性機械浴 美容室 	12 女性機械浴	13 男性・女性一般浴	14 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	15 女性機械浴	16 男性・女性一般浴	
17	18 男性・女性機械浴	19 女性機械浴	20 男性・女性一般浴	21 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	22 女性機械浴	23 男性・女性一般浴	
24 お楽しみレク 	25 男性・女性機械浴	26 女性機械浴 床屋 	27 男性・女性一般浴	28 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	29 女性機械浴 美容室 	30 男性・女性一般浴	
1 お誕生日会 	2 男性・女性機械浴	3 女性機械浴	4 男性・女性一般浴	5 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	6 女性機械浴	7 男性・女性一般浴	

栄養課から皆様へ。

11月になりました。やっと秋らしくなってきたなと感じていたら、もう冬がやってくる？ような寒い日もあり、かと思えば夏日になるような日もありと・・季節が行ったり来たりで毎日の服装選びが大変な毎日です。

先日、厚生労働省よりインフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。

基本に戻って、手洗い・うがい。マスクで感染予防に努めていきましょう。健康が一番！

さて、前回の新聞でお話した「セロトニン」。日照時間の減少と共に減少し、そのため食欲を抑える働きが弱くなるとお伝えしました。ではセロトニンを増やし食欲を少しでもコントロールする為に出来る事とは？

軽い運動をすること。分泌を促す効果があります。

また食材から取り入れるのも有効な方法です。

豆腐・納豆・味噌・しょうゆなどの大豆製品。チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品。魚や鶏むね肉。

秋の食材と一緒に日々のお食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

10/13(日)お誕生会を開催しました。

「お寿司と太巻き寿司、清汁、卵豆腐、大徳寺生酢、柿」

涼しくなってきたので、おそろく誕生日リクエストが一番多い「お寿司」始めました。

みなさんとても喜ばれていました。



HAPPY
BIRTHDAY

12月お誕生日者

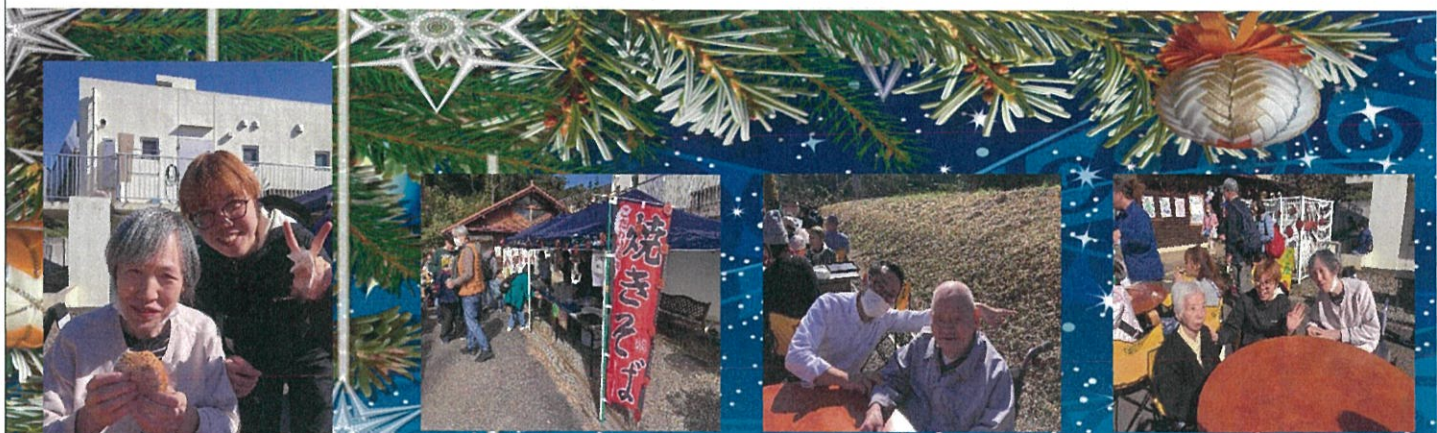
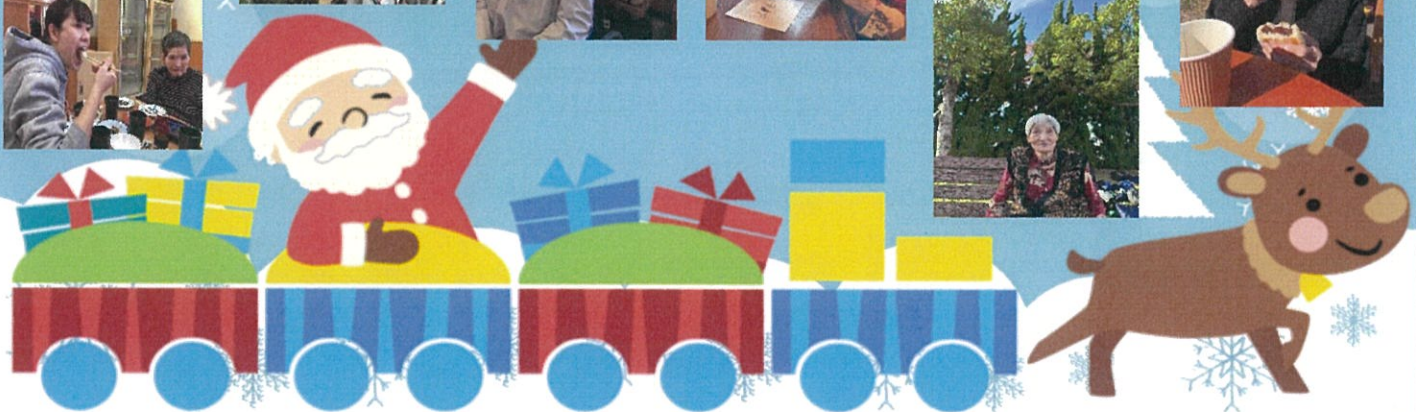
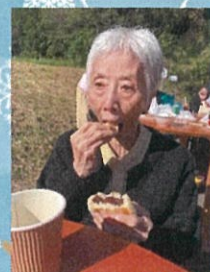
佐藤 利幸様 小嶋 キヌ様 増山 千賀子様



クリスマス



利用者様のささやかな願いをかなえたいという事から始まった
利用者様の願いをかなえる日 **第2弾 レディースデイ**
「たまには食べたくなるのよね」「家にいたころは近くのコンビニで良く買っていたのよ」等
お声を聞き、再び開催いたしました。(施設ブログにも掲載してあります、是非ご覧ください)



利用者様のささやかな願いをかなえたい
という事から始まった

利用者様の願いをかなえる日

+ α フェスタかたかご

「たまにはお祭りに参加したいのよね」「たまには屋台の食べ物が食べたいわ」等のお声を聞き、第3弾を待たず追加で開催いたしました。

正月の喫茶スペースのご案内

1月1日、2日で1階デイルームを喫茶スペースとして開放致します。

飲み物とちょっとしたお菓子をご用意しますのでご活用下さい。

面会のご希望の方は、相談員までご連絡下さい。

 		2024年（令和6年）				 
日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室 	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
15	16	17	18	19	20	21
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
22	23	24	25	26	27	28
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室 	床屋 	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴 餅つき
29	30	31	1	2	3	4
	男性・女性機械浴	女性機械浴	新年祝賀会 	新年祝賀会 	女性機械浴	男性・女性一般浴
5	6	7	8	9	10	11
	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

12月になりました。とうとう2024年最後の月となりました。いつの間にか街路樹の葉の色が黄色や赤色となりましたね。とても綺麗です。暖色はほっとします。

12月は和風月名で「師走(しわす)」と呼ばれます。

「普段は落ち着きのある僧侶が走り回るくらい忙しい月」という説があるそうです。

さて。そんなこの時期は本格的な寒さがやってきます。もう皆さんも暖房を入れたり、手袋やマフラーをして出かけているのではないのでしょうか。

この寒さからくる、最近ニュースを騒がせていた「ヒートショック」。

急激な温度変化により身体がダメージを受けた状態のことです。

暖かい部屋から、寒い部屋や屋外に出ると血圧は上昇します。部屋を暖かくしておく。防寒をしっかりする。

是非、冬の食材をたくさん使った鍋等で体も心も温めていきましょう。

12/1(日)お誕生会を開催しました。(今月は11月と合同でやりました。)

「お寿司と太巻き寿司、清汁、茶碗蒸し、かぶの梅和え、りんご」

合同のお誕生日だったので、ケーキを召し上げる方がいつもより沢山いらっしやってとても賑やかなお誕生日のお祝いとなりました。



Merry Christmas!



HAPPY BIRTHDAY

1月お誕生日者

天野 喜美様 池内 文子様 池浦 京子様
石田 美恵子様 井町 信子様 大野 敏子様
小川 艶子様 亀本 富士夫様 高橋 湧美子様
滝口 市三様 町田 知恵子様 松内 幸夫様 渡辺春枝様



堀之内新聞

2025年1月15日
発行所 192-0355
八王子市堀之内1206
堀之内新聞社
042-679-1161



昨年末、3階食堂で餅つきを開催しました。
ついたお餅で鏡餅を作り、各フロアにお供えしました。
お手伝い頂きました皆様、ありがとうございました



新年祝賀会

新年あけましておめでとうございます。皆様はどのような新年を迎えられましたか？
ファミリーイン堀之内では今年も新年のお祝いに壽太鼓さんによる、太鼓演奏が行われました。
皆様も一緒に手拍子や、リズムに合わせ手を動かすなど一緒にたくさん身体を動かして大変もりあがりました。またお正月には沢山のご家族様の御面会があり、入居者様の沢山の笑顔がみられました。
空気が乾燥し、体調を崩しやすい季節となりました。職員一同体調管理、感染症予防に気を配りながら過ごしてまいりたいと思います。皆様も体調管理に気を付け健康な1年をお過ごし下さい。
本年もよろしくお願い致します。



1月		2025年（令和7年）					2月	
日	月	火	水	木	金	土		
5	6	7	8	9	10	11		
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴		
12	13	14	15	16	17	18		
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴		
19	20	21	22	23	24	25		
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴		
26	27	28	29	30	31	1		
	男性・女性機械浴 美容室	女性機械浴 床屋	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴		
2	3	4	5	6	7	8		
2月誕生日会	男性・女性機械浴 節分	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴		

栄養課から皆様へ。

新年、明けましておめでとうございます。

2025年も、美味しいと喜んでもらえる安心・安全な食事を栄養課一同提供していきます。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

よろしくお願いいたします。



←刻み食
←クリスマスツリー



←ミキサー食
←雪だるま

12月22日（日）

この日はクリスマス会を開催しました。

毎年クリスマス会のお食事はチキンを提供していたのですが、今年はチキンではなくクリスマスツリーをイメージした「ミートローフ」にしました。形のあるお食事を摂れないご利用者様もいらっしゃいます。

そんなご利用者様も目でも一緒に楽しんでいただけたらと思い提供しました。

刻み食の方でもツリーとわかるように成形しました。

ツリーになっているミートローフを見て、「わあ！すごい！綺麗！」と言っていました。

恒例の雪だるまサラダも喜んでいただいて、みなさんの素敵な笑顔を見られて嬉しかったです。



2月お誕生日者

大橋 百合枝様
六岡 敏雄様
鍵水 スイ様

武蔵 紀三子様
大山 美穂様
手塚 恵美子様

田原 昭子様
三須 昭様
池田 文子様



堀之内新聞

2025年2月15日
発行所 192-0355
八王子市堀之内1206
堀之内新聞社
042-679-1161



節分

春のはじまりの節目を迎えましたが
いかがお過ごしでしょうか。

この度、節分で豆まきを行わせて頂
いたので鬼に扮した職員と記念撮影
させて頂きました。

普段と少し違った日常を皆様とても
楽しんでおられました。

入居者様同士で昔話に花を咲かせる
などとても嬉しそうにされ、職員と
しても嬉しい限りでした。

冬場でまだまだ体調を崩しやすい
日々が続いていますので、職員一同
体調管理、感染症予防に努めて参り
たいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



2月		2025年（令和7年）					3月	
日	月	火	水	木	金	土		
9	10	11	12	13	14	15		
	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴		
	美容室			多摩丘陵病院回診	佐藤歯科回診			
16	17	18	19	20	21	22		
	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴		
	佐藤歯科回診			多摩丘陵病院回診				
23	24	25	26	27	28	1		
	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴		
	美容室	床屋		多摩丘陵病院回診				
2	3	4	5	6	7	8		
3月誕生日会	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴		
	ひな祭り							
9	10	11	12	13	14	15		
	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴		
	美容室			佐藤歯科回診				
				多摩丘陵病院回診				

栄養課から皆様へ。

2月になりました。

前半は1年で最も寒い時期ですが、後半になると徐々に春が近づいてきます。
寒暖差が大きい時期なので暖かくして最後まで乗り切りましょう。

1月1日（水）おせち料理

9種類の料理とお雑煮を提供しました。

お雑煮は皆さんが食べられるよう芋もちを入れています。



↑ おせち料理



↑ お誕生日

2月2日（日）お誕生日会

お誕生日の方のリクエストでお刺身を提供しました。



2月3日（月）節分

節分らしく鬼をイメージしたハンバーグと太巻き寿司を提供しました。

可愛い鬼を食べていただきました。



↑ 太巻き寿司と鬼のハンバーグ



3月お誕生日者

柿崎 節子様 飯島喜久江様
岡 潔志様 谷合 トシ様



お誕生日会

少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

当施設での誕生日会の様子を掲載させて頂きました。

ケーキを食べながらお話をされ皆様とても楽しそうにされていました。

毎月このように誕生日の方を当施設では祝わせて頂いていますが、皆様どんなに年齢を重ねても「祝われるという事は嬉しい事」という事を教えて頂いているような感情に毎月毎月させて頂いています。

そのくらい皆様、素直に喜んで頂けて職員側としては喜ぶという当たり前のようで双方の協力が無いと成り立たない行為を自然にやって頂ける事に本当に感謝させて頂いています。

本当にいつもありがとうございます。

季節の変わり目ともなりますので、改めて体調管理、感染症対策により一心努めて参りたいと思います。

どうぞよろしくお願ひします。



3月		2025年（令和7年）				4月
日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
	男性・女性機械浴 美容室	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴
16	17	18	19	20	21	22
創立記念日 祝	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
23	24	25	26	27	28	29
	男性・女性機械浴	女性機械浴 床屋 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
30	31	1	2	3	4	5
	男性・女性機械浴 美容室	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴
6	7	8	9	10	11	12
4月誕生日会	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

3月になりました。

通常3月といえば少しずつ気温が上がり、春の息吹を感じられる月です。ですが今年は3月に入ってから雪が降りましたね。幸いにも積もる事がなく良かったです。

この時期は昼夜の寒暖差が一番大きくなります。気温に合わせて着るものを調整しましょう。

これからだんだんと暖かくなっていきますが、今年はいつ桜が開花するのか楽しみです！

現在の開花予想日は3/23(日)だそうです。

3/2(日)お誕生日会

ご飯、清汁、お刺身(マグロ・ハマチ)、ふきの信田煮、酢味噌和え、果物

おやつはケーキ

3/3(月)雛祭り

ちらし寿司、潮汁、うどんの煮付け、辛子和え、果物

おやつ 紅白まんじゅう



Happy Birthday 4月お誕生日者



大場 香代様
丹野 邦雄様
中川 みどり様
福島 春枝様

青野 ミキ様
關本 節子様
山田 敏子様
橋本 良子様

鈴木 京子様
佐木 君子様
池田 恭子様
竹花 えい子様