



敬老記念品授与式について
 心と園では9月15日に敬老記念品授与式が開催されました。感染対策のため、昨年同様規模を縮小しての開催となりました。厚岸町からの敬老祝金対象者の方々の4名様に敬老祝金を施設長よりお渡しさせていただきました。記念撮影をさせていただきますました。

黎 明

厚岸町立特別養護老人ホーム
心と園
広報委員会発行

今年、米寿（満88歳）の方

が2名、仙寿（満100歳以上）2名の計4名の方々が厚岸町の長寿祝金の対象となります。また、仙寿の方2名の方々には、賞状と銀杯も授与されています。その他の皆様にも、心と園よりやさやかながら祝品を贈呈させていただきますました。利用者の皆様には、今後も健康に過ごして頂き、また来年も敬老のお祝いを一緒にさせていただきますだけばと思っております。



入所者様のお元気な様子をお伝えします

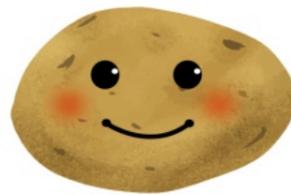


編集後記
 広報を担当しています心と園生活相談員の本庄です。
 秋といえば食欲の秋。その由来は諸説あるようですが、なぜ、秋に食欲が増すのか？それには二つの要因があるそうです。
 一つ目は「セロトニン」というホルモンの分泌量の減少です。別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、満腹感を与えて食欲を抑える働きがあるそうです。秋になると日光を浴びる時間が短くなることからこのセロトニンの分泌量が減少し食欲が増すそうです。
 もう一つは気温の低下です。人体は、気温が下がると寒くなると、体内の脂肪を燃焼させて体温を保持しようとし、基礎代謝が上がればその分エネルギーを消費するので、本能的に冬を越えるための準備として多くの栄養素を取り込むうとして食欲が増すそうです。秋に食欲が増すのにはちゃんと理由があるんですね。
 次号黎明も是非お楽しみに。

野菜の寄贈がありました



9月14日に太田ふれあい農園様よりジャガイモの寄贈を頂きました。利用者様のお食事の食材に使用させていただきます。
 また、10月5日には、ご寄贈いただいたジャガイモでイモ団子を利用者の皆さんにご用意させていただきました。その様子についても今回の黎明でご報告致します。
 太田ふれあい農園様にはこの場を借りてお礼申し上げます。



ティッシュの寄贈がありました



9月26日に郵便局長夫人会厚岸部会様より箱ティッシュのご寄贈をいただきました。郵便局長夫人部会様には、新型コロナウイルス流行前には、毎年古布切りなどのボランティアで施設に来園いただいております。昨年度に続き、今年度も感染対策のため施設内での古布切りはご遠慮され、入所者の皆様が使用されるものをとティッシュのご寄贈をいただきました。郵便局長夫人会厚岸部会様にはこの場をお借りしお礼申し上げます。

行事ナツプ♪

★誕生会（多床室）★

心和園多床室では9月に6名の方が誕生日を迎えられています。誕生会で皆さんそれぞれお祝いさせていただきました。これからもお元気にお過ごしいただければと思います。



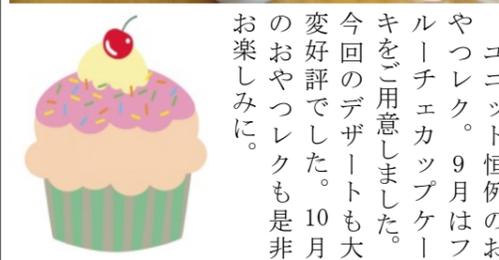
★誕生会（ユニット）★

心和園ユニットでは三田様が9月に誕生日を迎えられています。ご家族からのケーキやプレゼントのほか、お食事も昼食と夕食に誕生日用のメニューをご用意しました。来年も一緒に誕生日のお祝いを楽しみましょうね。



★おやつレク（ユニット）★

ユニット恒例のおやつレク。9月はフルーチェカップケーキをご用意しました。今回のデザートも大変好評でした。10月のおやつレクも是非お楽しみに。



★イモ団子をご用意しました（多床室・ユニット）★

太田ふれあい農園様よりご寄贈いただいたジャガイモを使用して10月5日にイモ団子を利用者の皆様にご用意しました。焼きたての懐かしい味に皆さん喜んで召し上がられていました。

