



空は深く澄み渡り、爽やかな秋晴れの今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
いなばの夢うさぎ通信です。10月の夢うさぎの様子をご覧ください。

《祝・百歳》

来る1月100歳の誕生日を迎えられるA様。  
市長、県知事、そして総理大臣からお祝いと記念品が届きました。  
100年といえば1世紀です。すごいですね。



A様本当におめでとうございます。夢うさぎで末永く元気に長生きされますように。他の入居者様もA様について元気に100歳のお祝いができますように



♡ HAPPY BIRTHDAY ♡ 《お誕生日》 ♡ HAPPY BIRTHDAY ♡

9月4日86歳のお誕生日を迎えられたK様。  
K様のご希望でショートケーキをお出しすると満面の笑顔をされました。そしてケーキを食べながら同い年の入居者様と年齢の話で盛り上がりおられました。



《クラブ活動》



～書道部～

季節やその月にちなんだ言葉や文字を毎月入居者様ご自身で考えていただき、書いていただいています。



～手芸部～  
皆様どんどん上手になっておられます。11月のクラブ発表会が楽しみです。

～体操クラブ～  
毎朝みんなで踊っている“夢うさぎ音頭”皆様しっかり覚えて上手に踊っていらっしゃいます。



～クッキングクラブ～  
たこ焼き器を使ってベビーカステラを作られるK様。おやつ作りは大事なレクリエーションにもなっています。



## 《夢うさぎの風景》

9月のお楽しみ夕食会は、“皆様のリクエストで海鮮丼でした。皆様思い思いのネタを盛り付けられて美味しそうでした。”



西武庫公園にドライブに行ってお花を見ました。車いすに乗ったK様とそれを押して歩いて下さったK様。

ヘルマンハーブという楽器の演奏を披露してくださったボランティア、“ソレイユ”の皆さん。



敬老の日のイベント。いつもと雰囲気を変えて、仕出しのお弁当を昼食にとりました。

### 《10月の予定》

10月2日 マジックショー  
10月10日 お楽しみ夕食会  
10月17・18・21・24日 秋の遠足  
(万博記念公園)  
10月25日 クラブ発表会リハーサル  
毎週金曜 歌声クラブ  
その他のクラブは随時活動します

### メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪型の肥満」であり、さらに「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」のどれか2つ以上が重複して発症している状態のことです。

原因は、最初に「肥満」があります。つまり肥満の原因は、メタボリックシンドロームの原因につながると言えます。肥満の原因は、生活習慣によるところが大きいです。ですから、肥満になる生活習慣を避けることが必要です。

メタボリックシンドロームの対策は、内臓脂肪を減らすことにあります。平凡ですが、食べ過ぎず栄養のバランスを考えた生活、適度な運動、節酒(せつしゅ)、禁煙などをしっかりおこなうことで、内臓脂肪が減ってきます。



### 《あしがき》

百歳のお祝いをされたA様、つつがなく喜寿をお迎えになりますことを心よりお祝い申し上げます。積み重ねてこられた1世紀の歴史に敬服いたします。今後もお元気でさらなるご長寿をお祈り申し上げます。