

豊泉家 住之江

- 6月中旬 相愛大学音楽鑑賞会
- 7月 7日(月) セタ祭り
- 7月26日(土) 住之江夏祭り (デイ合同)

豊泉家 北緑丘

イベント

- 6月2日、3日 ティーパーティー
- 7月9日(水) セタコンサート
(ニューポートの仲間達)

エンターテインメント

- 6月 8日(日) 音楽療法 (ほいほい)
- 7月13日(日) マリンバ演奏 (島本先生)

豊泉家 桃山台

イベント

- 6月18日、19日 「居酒屋豊泉家」(CH)
- 6月16~20日 グルメツアー昼食会(ALH)
- 7月16日(水) 京都国立博物館外出ツアー(合同)

エンターテインメント

- 6月14日(土) ギター演奏(ALH・夢ライブ一座)
- 6月21日(土) オカリナ演奏(CH・ポッチャリーナ)
- 7月12日(土) 歌謡コンサート(CH・かわたり京子)
- 7月19日(土) 子供コーラス
(ALH・旭ヶ丘子供コーラス隊)

H.C.C 北摂

6月22日(日) 第3回社交ダンス教室開催

場所 ALH桃山台4Fゴールデンルーム
時間 13:30~15:00
TEL 06-6873-3844
担当 大神(おおがみ)

皆様方の積極的なご参加をお待ち申し上げます。

食のいろは

6月13日『小さな親切の日』

1963(昭和38)年、「小さな親切」運動本部が発足しました。その年の東京大学の卒業式の告辞の中で、茅誠司総長が「小さな親切を勇気をもってやってほしい」と言ったことがきっかけとなって、6月13日に茅氏を始めとする8名の提唱者が、運動を発足させました。“できる親切はみんなでしょうそれが社会の習慣となるように”、“人を信じ、人を愛し、人に尽くす”をスローガンに現在も運動が進められています。

◎紫外線対策を!

紫外線を浴び続けていると、シミやシワの原因となる、白内障や発がんを引き起こすなどの健康被害の引き金になるといわれています。その理由として、紫外線が体内の酸素を「活性酸素」という不安定で攻撃的な酸素に変身させてしまうことが大きな要因となっています。紫外線を浴びやすいこれからの季節には、抗酸化力の高い食べ物を積極的に取り、活性酸素をやっつけて肌や眼を守りましょう。

●紫外線の活性酸素から肌を守る

ビタミンをたっぷり摂りましょう。特にビタミンAは眼に栄養を与え、皮膚や粘膜を丈夫にする働きを持ち、免疫防御系に作用します。カロテンは抗酸化性が強く、発がん抑制作用に優れています。

ビタミンA・カロテンが多く含まれている食材……

ウナギ、卵黄、レバー、にんじん、かぼちゃ、春菊、にら、青しそなど。



記者語録

「豊泉家ヘルスクラブ」のオープンに伴うメニュー作りをしていて、改めて気づいた事があります。それは桃山台には素晴らしい設備がたくさん備わっていると言う事です。リハビリ、理美容、マッサージ、レストラン、喫茶、カラオケ、麻雀、ビリヤード、卓球台、茶室、大ホール、小ホール、大浴場、小浴場、検風呂、ショップ、そして医療サービス等々枚挙にいとまがありません。この設備を、ご入居者の皆様は無論、ご家族様、そして北摂会員(=ヘルスクラブ会員)の皆様に有効に活用して戴き、健康・娯楽の増進、アンチエイジングの実現こそが私達のスタッフ一同の願いでもあります。

今月の紙面

- 1面 HCC北緑丘 「春らんまん豊泉家まつり」開催
- 2面 HCCトピックス 住之江・桃山台・北緑丘
- 3面 豊泉家ヘルスクラブ(H.H.C)5月1日オープン!
- 4面 HCC予定 食のいろは

6月の花は「梅花空木(ばいかうつぎ)」です。



花言葉:思い出

🐸🐸🐸 H.C.C北緑丘「春らんまん豊泉家まつり」開催 🐸🐸🐸

4月20日(日) 晴天の下、北緑丘事業所恒例の「春らんまん豊泉家まつり」が盛大に開催されました。今年で第6回目を数え、ご入居者の皆様、ご家族、スタッフ、ボランティアの皆様148名が1体となり多彩な行事が繰り広げられ、笑顔、笑顔のオンパレードで、本当に楽しい一日でした!!

