

オアシスだより

天神オアシスクラブ
第115号
2013・9・23 発



夏の暑さは残るものの、少しずつ秋の花が咲き始めています。九月は色々な呼び方がある事をご存じですか？「秋の夜長」といわれるように、夜が長くなる事から「長月」。夜が長ければ、夜中に目が覚める事も多くなる事から「寢覚月」。また、菊の花の季節という事から「菊月」「菊見月」「菊開月」とも呼ばれます。

そのほか、稲刈月、小田刈月などの呼び方もあるそうです。

今の暦では少し早いのですが、旧暦では秋真っ盛りです。皆さんは芸術の秋、食欲の秋、読書の秋…どんな秋を過ごしますか？季節の変わり目ですので、体調を崩さずに元気に秋を楽しみたいですね。



夏バテから秋バテにご注意を！

秋は、朝晩と日中の温度差が激しいため、風邪を引きやすく、さらにカラダが冷えやすいので体調を崩してしまうことも。涼しくなっても『夏バテ』がよくならなかつたり、秋口になってから、急に不調がでてきたら『秋バテ』かもしれません。身体の冷えを取りのぞき、血のめぐりをしっかりとケアしてあげましょう。

★秋バテ対策ポイント★

①温めの湯船にゆっくりとつかりましょう。

→夏は暑いからとシャワーで済ませていた入浴も、秋になったら湯船に浸かるようにして下さい。

②リフレッシュに軽い運動を。

→運動が出来ない時は軽く爪を揉むことでも自立神経が安定する効果があるそうです。

③免疫力アップできる食事を。

→栗を食べてみよう！栗には血液の循環を良くすることで、胃腸を丈夫にし、食欲不振や風邪等で弱っている人の栄養源にふさわしいとされています。またビタミン B1 も多く含まれています。



10月オアシス日程表

	月	火	水	木	金	土
		1 音の出会い	2 はがき絵	3 アート教室	4 AM 音楽サロン	5 生活の書
	7 陶芸	8 音の出会い	9 はがき絵	10 生活の書	11 PM 音楽サロン	12 音の出会い
13	14 ペーパー クラフト	15 音の出会い	16 真美健康	17 アート教室	18 AM 音楽サロン	19 生活の書
20	21 陶芸	22 音の出会い	23 はがき絵	24 生活の書	25 PM 音楽サロン	26 オータム コンサート
27	28 歌の扉	29 音の出会い	30 秋の行楽	31 音楽グループ ラルゴ による演奏		

敬老の日

現在福岡市の75歳以上の方は128, 200人を超えるそうです。
今年もオアシスラブでは90歳以上の方に敬老のお祝いとして花束を用意しました。
皆さんいつも笑顔でスタッフも周りの方も元気を頂いています。
長生きの秘訣を伺ってみると、「感謝すること」「たくさん笑う事」だと教えて頂きました。
これからも沢山の事に挑戦して、楽しく過ごして行きたいですね♪
本当におめでとうございます！

☆☆花束を受け取った皆様から一言コメントを頂きました☆☆



96 歳

有難う！
有難う！これから元気に頑張ります！
感謝！
感謝！



96 歳

嬉しいです。本当に有難うございます。

自分がそんなに長生きするなんてびっくりしました。

90 歳



95 歳

本当に有難うございます。娘がいてくれたおかげだと思っています。今が一番幸せです♪



97 歳

ここで一番お姉さんになりました。今日の日を俳句にしました。
「敬老の日
迎えて楽し 只、感謝」
いと、いと元気！

嬉しいお知らせ♪

7月から産休に入った小山さんにかわいい赤ちゃんが誕生しました！小山さんからのメッセージが届いています☆
又、オアシスに新しいスタッフが増えましたので合わせてご紹介いたします♪

こんにちは。小山千沙です。
8月22日(木)、元気な男の子を出産しました。
名前は「大和(やまと)」です。
毎日初めての育児にてんてこまいしながらも、元気に楽しく過ごしています。
落ち着いたら、オアシスラブにも遊びに行きます。
お会いできるのを楽しみにしています。



初めまして。高田直美です。
新しくスタッフとして、オアシスラブで働く事になりました。福岡県、八女市出身の24歳です。
趣味は、和服を着る事と、音楽鑑賞です。
まだまだ未熟者ですが、皆様よろしくお願いします。

火曜日の音の出会いでも活躍して下さっています♪

