

むさし村山苑広報誌

# みはらし

第18号

2019年  
4月発行

## お花見



# とびっくみはらし

自宅でできる介護予防 その1

健康は毎日の食事から！

しっかり噛んで予防！

よく噛むことは脳を活性化させ、ガン・肥満・糖尿病の予防につながります。

バランスよく食べよう！

1日30品目の食材をバランスよく摂りましょう。  
豚汁などの具沢山汁は、多くの食材を摂りやすいですね。  
カレーに含まれるスパイスも健康に高い効果があるといわれています。



毎日の食事を見直して健康で楽しい老後が送れるようにお互いに頑張りましょう！！



2019年度広報委員です

**編集後記**  
苑の窓から新緑の見える季節となりました。  
今年元号が『令和』となり、何かを始めるには良いきっかけになりそうな気がします。今までできなかったことにチャレンジしてみるのも良いかもしれませんね。  
さて、今年度の広報委員は継続の職員が多いので、皆さんにお任せして委員長はのんびりできたら...と思っております。

1年間よろしくお願いたします。

田中

発行：社会福祉法人 恭篤会  
むさし村山苑 広報委員会

〒208-0011 武蔵村山市学園2丁目37-5  
☎ 042-590-0070 / Fax 042-561-5881  
<http://www.kyoutokukai.com/>

2019年度 むさし村山苑の行事予定

納涼祭 8月初旬

敬老会 9月中旬

新年会 1月初旬





# 新入職員紹介



**林 慶子**  
4階 こもれび介護士  
趣味:子育て  
明るく楽しく元気よくをモットーに、入居者様の笑顔をいっぱいにしていきます♪

**北折 勉**

4階 かがやき介護士  
趣味:釣り  
皆様に顔と名前を覚えて貰えるように頑張ります♡



**柳沢 玲子**  
3階 ほほえみ介護士  
趣味:花火鑑賞  
ガーデニング  
一年のフランクがあるので、また新たな気持ちで頑張ります♡



**竹内 多佳子**  
看護師  
趣味:料理  
皆さんと一緒に頑張っていきたいです☆



# 地域交流

むさし村山苑では、地域交流の場として用途に合わせ苑内を開放しています

**さくら祭り** 4月6日晴天のもと当苑駐車場にて開催されました



**麻雀倶楽部** 毎週金曜日に1階つといの間にて活動されております

