

# 寿荘だより

令和5年1月1日発行  
第39号



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356



新年あけましておめでとうございます  
社会福祉法人八起社 理事長 長谷川 弘之



明けましておめでとうございます。

入所者・利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様、法人関係者の皆様、職員の皆様には、新型コロナの感染がまだまだ収まらない状況ではありますが、新しい年を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

2023年 令和5年 癸卯（みずのと・う）の年明けです。

新年のご挨拶で、新型コロナウイルス感染のお話しをさせていただくのは、3年目になります。「第8波の感染拡大」がいられています。今しばらく、「マスクの着用」「3密を避ける」「外出・面会の規制」などの生活が続きますが、コロナ収束後の以前にも増して楽しい生活がすぐそこに来ています。

今年の夏は、「夏祭り・盆踊り」ができると信じています。楽しみにしています。

今年の干支、「癸卯」の「癸」は、「榿（はかる）」という文字の一部であることから「種子が計ることができるほどの大きさになり、春の間近でつぼみが花開く直前である」という意味が、また「卯」という字の形は「門が開いている様子」を連想させることから、「癸卯」には、『冬の門が開き、飛び出る。』『これまでの努力が花開き、実り始めること』という意味があるとされています。

この一年が、皆様にとって実り多き年になることをご祈念申し上げます。

# 2023

## 新年を迎えて

名古屋市寿荘 加藤 修

明けましておめでとうございます。新しい年を、皆様がお元気に迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。

令和元年12月に中国の武漢で新型コロナウイルスによる感染症が確認されて以来、コロナに明け暮れる日々を皆様と暮らしてきました。特に、昨年夏には、寿荘で職員を含め43名の方が陽性となり、一時はどうなることかと心配いたしました。何とか、収束することができました。これも入所者の皆様を始め、職員、関係者のご協力、ご尽力の賜物でございます。ありがとうございます。

現在も第八波の中、新型コロナ対策は継続して取り組む必要がありますが、昨年の経験をいかし、皆様方とともに適切な対応ができるものと考えております。改めて、皆様方のご協力をお願い申し上げます。

昨年は、サッカーワールドカップでの「ドーハの歓喜」で盛り上げられました。今年の干支は卯ですので、その跳び姿同様「飛躍」「向上」のある明るい話題の多くなる年となることを願わずにはられません。

そして、寿荘のみなさんが、健康で和やかに生活されて、素晴らしい年となりますことをお祈り申し上げます。

## 10月～12月 行事報告



### 花火(10月6日)

毎年、夏祭りの夜に花火を打ちあげておりましたが、今年は開催予定の8月に荘内感染が起きてしまい、夏祭りが中止に。打ちあげられなかった花火は荘内感染が落ち着いた10月初旬に打ちあげを決定。夕食後のひとときを楽しんでいただきました。



### ベビーゴルフ大会(11月7日)

当日は暖かく風のない絶好のゴルフ日和に。総勢20名が参加され、6ホール(パー20)をまわりました。優勝者17打、2位19打、3位20打(2名)。3位入賞者の1名がホールインワンを出され、ダブル受賞。5位、10位、15位、20位に飛び賞やフービー賞を設け、景品を贈呈。楽しくまわり切り、夕々の屋外行事となりました。



### 演芸大会(11月22日)

大正琴、民踊、詩吟、カラオケの各種クラブ、職員による出し物を集会室ステージにて発表。観ていただく座席に間隔を設け、シールドの設置、換気などの感染対策をとり、皆様に安心して見ていただきました。手芸、書道、俳句など各種クラブによる作品も展示。お茶クラブによる抹茶をいただきながら、楽しんでいただきました。昼食には特別食“演芸弁当”を提供。



### 仮装パレード(10月31日) 作品はラウンジに展示中!

ご近所のビーンストークインターナショナルスクールの皆さんがハロウィンの仮装をして来荘。束の間のひとときでしたが、普段は味わえない楽しいイベントになりました。

### あけぼの合唱団(11月23日)

囑託医 魚住先生も参加され、あけぼの合唱団の皆様がピアノ演奏に合わせ、懐かしい唱歌等13曲ほど披露。入荘者の皆様も一緒に歌いました。





みなさん！ご自身の体重は把握していますか？令和元年に行われた厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告」によると、70歳以上の男性で28.5%、女性で26.4%となっています。

食べ過ぎによる肥満は、高血圧の大きな危険因子になります。どこからが肥満？と思う方も多いと思います。身長と体重から体格の指数を表すBMI（Body Mass Index）の計算方法を紹介します。

$$\text{BMI} = \left[ \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2} \right]$$



自分がやせ型なのか肥満なのかこの数値で確認してみましょう。

やせ：18.5未満      標準：18.5以上25未満      肥満：25.0以上

例) 身長 155cm 体重 61kg の場合、 $61 \div 1.55 \div 1.55 = 25.4$  という計算で、BMIは25.4です。これは肥満の判定となります（※155cm = 1.55m）。

みなさんの数値はいかがでしたか？食べる量と身体を動かす量のバランスが大切です。日ごろの食生活を見直して、健康な身体を目指しましょう！



冷たい空気で乾燥しやすい冬は皮膚のかさつきやかゆみを起こしやすい季節です。高齢になると、皮膚の角質層に水分を保つ機能が低下し、乾燥した状態になります。乾燥すると湿疹やかゆみなどの皮膚トラブルを起こしやすくなります。

☆☆皮膚の乾燥を守るポイント☆☆

- ・熱いお風呂や長時間の入浴は乾燥のもとなので避けましょう。
- ・肌をこすりすぎないようにしましょう。
- ・入浴後はできるだけ早く、たっぷりの保湿を。
- ・こまめな水分補給で体の水分不足、脱水状態を防ぎましょう。
- ・過度な暖房は避け、適度に加湿しましょう。

（濡れタオルや洗濯物を干す、窓を開けて外気を取り入れる）



日頃からスキンケアを心掛けて、乾燥肌を防ぎましょう

☆☆☆☆体調不良のときはすぐに相談してください☆☆☆☆