

寿荘だより

令和6年1月1日発行
第43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、新しい年を健やかに迎えのことに、心よりお喜び申し上げます。

2024年 令和6年 甲辰（きのえ・たつ）の年明けです。令和2年の年始め1月から、新型コロナに振りまわされてきましたが、丸4年経って、徐々にですが、落ち着いてきたのではと感じています。まだまだ油断はできませんが、この間に経験したことを活かし、入所者の皆様の生活がより充実した、楽しいものとなるよう、職員・関係者の方々と力を合わせて、一生懸命、取り組んで行きたいと思っています。ご協力をお願い申し上げます。

我が家では、元日の朝、地元桑名の揖斐川の河口（長島温泉の対岸）まで出かけ（天候が良くなかったり、コロナ禍の時はお休みをしましたが）、「初日の出」を拝んでいます。朝7時過ぎに昇ってくる太陽を目にすると、一年の最初の日の出ということもあって、すがすがしさを感じるとともに、ぐっと気持ちが引き締め、決意を新たにできる時間を持つことができます。

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。



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6年は甲辰（きのえたつ）の年。「甲」という十干の文字は、物事の始まりや優越性を象徴しているようで、また、辰年は昇り龍のように勢いよく活気に満ち、成長と勢いが増す年だそうです。活力にあふれる年ですので、景気が良くなることを期待している方もみえると思います。

さて、早いもので、令和元年12月に中国の武漢で新型コロナウイルス感染症が確認されて以来、5回目の新年を迎えることとなりました。令和4年の夏には、職員を含め43名もの方が陽性となる等、様々な事態に直面しましたが、昨年5月には新型コロナも5類感染症へ移行し、寿荘でも行事の再開や秋の食事会の実施など、落ち着きを取り戻しつつあります。

感染症対策は、今後とも取り組んでいく必要がありますが、同時に感染症に距離をおきながら、いかに生活を楽しむかがとても大切だと思います。新年を迎え、健康で楽しく和やかな寿荘となるように努力して参りたいと考えております。皆様からもご意見・アイデア等をお寄せいただければ幸いです。

最後に、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して、新年の挨拶とさせていただきます。

10月～12月 行事報告



ベビーゴルフ大会（10月12日）

総勢20名が参加され、6ホール(PAR20)を競いました。優勝19点、準優勝21点、3位は2名同点となり、フレーオフ。秋晴れのなか、接戦が繰り広げられました。🏌️

★ゲームに集中される様子★

ハロウィンスタンプラリー（10月19日）

5つのゲームを行い、最後に荘長と記念撮影。撮影用フレームを用意し、面白い写真が撮れました。参加賞は寿荘特製 手作りパンのプレゼント。



食事会（11月7日、14日、30日）

日帰りバス旅行に代わる行事として、ご近所の結婚式場(アマンダンテラス)で食事会を企画。148名の参加希望があり、3班に分けて実施。余裕をもって料理を堪能していただきました。「美味しかった」「また来たい」など高評価を多数いただきました。実施して良かったと思います。



クラブ発表(民謡クラブ) 先生による三味線演奏 寸劇(悪代官3人衆) 演芸大会（11月21日）

寿荘三大行事のひとつ、演芸大会が今年も無事開催されました。クラブ活動の発表や作品展示について、各クラブ員の皆様にとっても熱心に取り組んでいただきました。また、恒例の2階支援員の皆さんによる出し物、今年は荘長を巻きこんでの寸劇と踊りを披露。

楽しんでいただけましたでしょうか？次回はどうか、お楽しみに！



演芸弁当



ハロウィンパレード（10月31日） 荘内に展示中！！

ビーンストークの皆さんが仮装をして、来荘。30分程度でしたが、子供たちから歌の披露や「いつまでもお元気で！」のお声、手作り作品もいただき、心温まるひとときに。

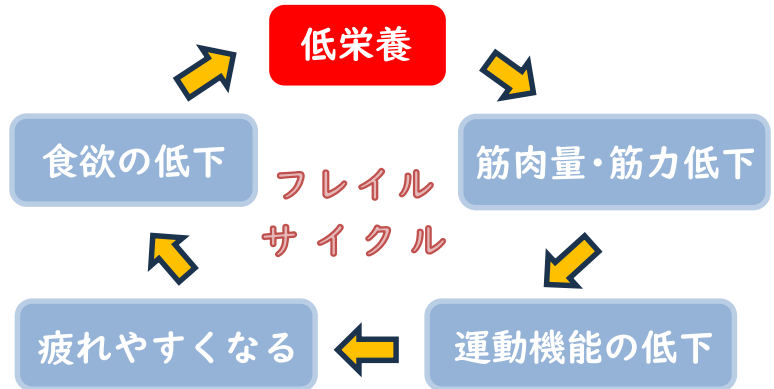
あけぼの合唱団（11月23日）

前嘱託医 魚住先生のお仲間「あけぼの合唱団」が来荘。唱歌や昭和歌謡を披露。歌詞カードも配られ、一緒に歌い、懐かしい気分になりました。🎵

明けましておめでとうございます！

フレイルは介護が必要になる前の段階とも言えますが、適切な治療や予防を行うことで健康な状態に戻ることができる時期でもあります。フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置し、加齢とともに身体機能や認知機能の低下などが見られる状態のことを指します。フレイルになる要因が幾つか重なり、悪循環に陥った状態がフレイルサイクルと言います。

図のように低栄養によって引き起こされ、バランスの良い食事をとることで低栄養を防ぎ、悪循環を改善することができます。



寿荘の食事をしっかりとって、活気に満ちた生活を送りましょう。

☆食事中、おせやすくなったと感じることはないですか？

●「おせこみ」とは

食道に入るべき食べものや飲みものが誤って気管に入る「誤嚥」が起こった場合、咳をして吐きだそうとする反応。



年齢を重ねるうち、ものを飲み込むときに使う筋力が衰えると、飲みこむ機能（嚥下機能）や吐きだす機能（喀出機能）が低下します。誤嚥が続くと、肺に炎症が起き、「誤嚥性肺炎」に至ります。

●予防方法（パタカラ体操）

パ：唇をしっかり閉じて発音（吸う・飲むちからを維持）

タ：舌を上あごにしっかり着けて発音（食べ物を潰すちから）

カ：のど奥に力を入れて、のどを閉めて発音（飲みこむちから）

ラ：舌を丸め、舌尖を上の前歯裏につけて発音（食べ物を丸めるちから）



☆☆☆ 体調不良のときはすぐに相談してください ☆☆☆

今後の過ごし方と行事予定について【1月～3月】



輪投げ大会（昨年1月）

空気が乾燥し、コロナやインフルエンザ等の感染症に罹りやすい季節になりました。手洗い、うがい、手指消毒、マスクの着用など感染症対策を行い、大規模感染が起きないように、心掛けをお願い致します。輪投げ大会やひな祭りカラオケ大会等の行事を予定しております。中止にならない様、日ごろの体調管理を念頭にお過ごしください。