

寿荘だより

令和7年1月1日発行
第47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

2025

新年のご挨拶

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、新しい年を清々しい心持ちでお迎えのこととお喜び申し上げます。

2025年 令和7年 乙巳（きのと・み）の年明けです。

今年は、昭和100年（平成37年）です。昭和生まれの私にとって、「100年」という年は、一つの節目の年であり、感慨深く、より有意義な年にしたいと気をひきしめ、決意を新たにしているところです。

入所者・利用者の皆さんも多くの方が、昭和生まれです。「100歳まで元気に頑張りましょう」と、これまでも機会あるごとに申し上げてきましたが、皆さま方にも、100年という区切りの良い年を大切に、明るく健康でお過ごし頂きたいと思います。

新型コロナも丸5年が経過し、まだまだ油断はできませんが、施設での生活も徐々に元に戻りつつあります。これまでの経験を活かし、利用者・入所者の皆様の生活が、これまで以上に充実し、より楽しいものとなるよう、さらに一生懸命、取り組んでまいります。皆さん方のお力添え、ご協力をお願いいたします。

この一年が、皆さんにとって実り多き年になることをご祈念申し上げます。



10月～12月 行事報告

ベビーゴルフ大会（10月23日）

総勢21名が参加され、寿荘特設6ホール（PAR20）を競いました。優勝18点、準優勝20点、3位は21点となり、好成績を収められました。起伏があり、ボールがとても早く転がるコースですが、皆さん、とてもうまく打ったと思います。次回のご参加、お待ちしております！



秋の食事会（10月29日～12月3日 7日間）

秋の食事会を『木曾路』で企画。7班に分けて実施。すき焼き、御膳等の3種類から選び、「美味しかった！」「また行きたい」など高評価を多数、いただきました。



演芸大会（11月14日）

午前中は別棟で飲み物とお菓子の提供のほか、手芸、園芸クラブ、有志の方々による作品を展示。作品を眺めながら、喫茶を楽しみました。午後、集会室舞台上で大正琴、民踊、詩吟、民うたクラブによる出し物を披露。民踊、詩吟、民うたクラブは先生が来荘され、会話を挟みながら、演目の披露がありました（三味線演奏など）。今年は玉野川学園の皆さんが来荘。和太鼓を持参され、迫力ある演奏を聴かせてくれました。そして、最後に副部長と支援員の皆さんによる出し物があり、おいに笑いましたね。昼食には特別食を提供。お刺身や天ぷらなど、普段とは違う内容で喜ばれました。



大正琴クラブ



詩吟クラブ



民うたクラブ



寸劇（自動車ショー唄）



おてだま喫茶



入所者の方々による作品を展示



職員による作品も（バルーンアート） 演芸特別食

ハロウィンパレード（10月31日）

近所のプリスクール（ビーンストーク）の皆さんがハロウィンの仮装で来荘。手作りのオリジナル衣装を用意した方もみえて、楽しいひとときに。

歌の披露と『いつまでもお元気で！』のメッセージ。子どもたちの大きな声に元気をいただきました。



頂いた作品は玄関に展示

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。赤とんぼ、ふるさとなど、季節を感じる曲と一緒に歌いました。



本の寄贈がありました

長谷川理事長より美術週刊誌を頂きました。創刊号から100巻まで揃っております。

フランス、イタリア、ベネチアなど、西洋美術に始まり、アメリカ、アジア、アフリカなどの美術作品まで紹介されています。もちろん、日本美術についても特集が組まれており、作品の説明から、美術館の場所や周辺の様子も載っています。是非、ご覧ください!!!



職員によるリハビリ体操を開始

10月から職員（柔道整復師有資格者）から入所者にリハビリ体操を実施。週1回程度で開催。入所者の方々に日常生活活動度（ADL）低下の予防に努めております。

年齢を重ねるとともに下肢筋力の低下による転倒の危険性が高まります。下肢の体操を中心に身体を動かして、けがの予防に努めましょう。



医務室より

冬のコリ対策について

寒い時期、背中や肩こり、頭痛を感じることはありませんか？

気温が低くなると、体温維持のために多くのエネルギーを使い、疲れやすくなるためです。この原因のひとつとして、冷えや冬バテがあります。

① 冷え

寒さで皮膚表面の末梢血管が収縮すると、血流が悪くなり、肩や首、背中、頭などの筋肉が硬くなる。

② 冬バテ

冬の寒暖差に身体が慣れず、自律神経が乱れ、冬バテ（コリ、頭痛、めまい、片頭痛、倦怠感など様々な体調不良）になる。

●筋肉を柔らかくし、自律神経を整え、生活改善をしましょう。

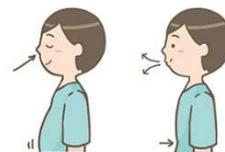
★肩甲骨タオル体操

- ① 背筋を伸ばして、タオルをピンと張るように持つ。タオルは長めに持ったほうが行いやすい。
- ② 両腕をゆっくり頭のうえにあげて、胸をひらく。



★呼吸法

- ① 肩の力を抜いて、おなかが膨らむのを感じながら、鼻から息を吸う。吸いきったら、息を1秒間、止める。
- ② おなかがへこむのを感じながら、口から細く長く息を吐く。これを数回、繰り返す。



事務所より

昨年10月から続いておりましたエレベーター、空調設備（共用スペース）の改修工事が終わりました。工事に伴い、関連設備が使用できない期間があったこと、食堂入場のルート変更等があり、ご不便をお掛けしておりました。

おかげさまで、事故等トラブルを起こさず、無事に完成させることができました。皆さまのご協力に感謝しております。

●雨水タンクを設置

雨水流出抑制対策として、雨水タンクを屋外トイレ横に設置しました。

泥汚れの洗浄、花苗の水やりなど、ご活用ください。

※ 殺菌されておられません。飲むことはできません。ご注意ください。



今後の過ごし方と行事予定について【1月～3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です。手洗い、うがい、手指消毒、マスクの着用など感染症対策を心掛けていただくよう、お願い致します。年明け以降、輪投げ大会、ひな祭りカラオケ大会等の行事を予定しております。日ごろの体調管理を念頭にお過ごしください。



輪投げ大会の様子