

誠和荘だより

第143号
令和6年1月1日
発行

令和6年1月発行

新年のご挨拶

あけましておめでとう

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、新しい年を健やかに迎えることと、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、利用者・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、取り組んでい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、元旦の朝、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、決意を新たにすることが出来ます。

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。

社会福祉法人八起社 理事長 長谷川弘之

クリスマス会

12月7日(木)にクリスマスには少し早いですが「ケイコ&コージ」をお招きして、午前は特養、午後は養護と2部に分けて、クリスマス会を開催しました。ケイコさんの抜群の歌唱力で皆さんどんどん引き込まれて、昭和の世界にタイムスリップ、なかには当時を思い出して涙ぐまれる利用者さんもおられました。あとコージさんのギター演奏もあり皆さん圧倒され、聞き入っていました。印象に残ったのは“東京のバスガール”。皆さんと歌詞の掛け合いあり、手拍子ありと会場が一体化し、笑顔あふれ、大いに盛り上がりました。最後は、アンコールもあり、皆さん楽しんでいただけて、職員一同良かったと笑顔がいっぱいでした。

お菓子作りクラブによるクリスマス用にデコレーションしたケーキをクリスマスソングが流れる中、サンタやトナカイの格好をした職員がケーキを運び、美味しく楽しんでいただけました。



文化祭

■ 11月14日から16日までの3日間文化祭を開催しました！！



演芸会



今年はコロナ禍による制限も幾分緩和され、初日は、特養職員(6人)による踊りソーラン節から始まり、希望される利用者さんによるカラオケ大会、ラストは特養職員一同による「ふるさと」合唱を披露し、大いに盛り上がりました。午後からは養護民謡クラブ講師(由岐豊味陽)による迫力ある踊りや民謡クラブ員による「ハイヤ節」や養護職員による踊り「ブギウギ」ダンスと久しぶりのワイワイと賑やかに笑顔あふれる楽しい一日となりました。

2日目養護では、茶道クラブ講師の野村先生による呈茶会を開催。ゆったりとした雰囲気の中、季節の和菓子とお抹茶をいただきました。特養では、ぜんざいを美味しくいただき、またご家族様が来荘されるなど、少しずつではありますがコロナ禍から普通の日常に戻る兆しがみられました。

3日目養護では、お菓子作りクラブによる手作りモンブランタルトを召し上がられました。朝から準備をはじめ、本格的なケーキの味に皆様「おいしいね」と喜ばれておりました。特養では、抹茶と栗きんとんを楽しめました。

そして3日間を通し、作品展を開催し、各クラブや個人作品を飾り、見学者による投票による、最優秀賞など各賞を表彰しました。おめでとうございます！来年もまた頑張りましょう。



養護

10月18日、心地よい陽気の中、屋外で秋の運動会を開催いたしました。紅白に分かれて、サイコロ送りリレーと紅白玉入れを競いました。「それ!!」「ほらっ」の声とともに大変盛り上がり、今回は白組が勝利しました。



特養

10月22日、赤と白のチームに分かれて各チーム円になり、制限時間は2~3分で玉入れの競争とおおきなボールを早くパスし、ゴールを目指す競技を行いました。



各行事は新型コロナ感染予防策を徹底し、『マスクの着用』『手指消毒』『お互いの距離を確保』など十分注意行いました。

おもな行事予定

- 1月 よか正月・初詣
- 2月 節分会・ぜんざい祭り
- 3月 ひなまつり



デイサービスセンター誠和荘



10月 ■ どれにしようかなあ??

10月14日(土) デイサービスで秋祭りを開催しました。昼食のうどんバイキングは今回初の試みでしたが、皆さま「どれにしようかしら?」「迷っちゃうわ〜」と笑顔でうどんにのせるトッピングを選んでおられ、いつも小食な方もお代わりしておられました。今後も皆様に喜んでいただけるような新しい催しを企画していきたいと思ひます。



11月 ■ 備えあれば憂いなし!

11月10日(金) 防災訓練を実施しました。皆さまには防災ずきんを被っていただき別棟までの避難をお願いしました。日頃から災害に備えて準備を行い定期的に訓練を実施してまいりますので、ご協力をよろしくお願い致します。



12月

12月25日(月) クリスマス会を開催しました。クリスマスケーキをおやつとして提供し皆さま方のご長寿と健康と一緒に祝いさせていただきました。本年も感謝の気持ちを込めて感謝状とささやかながらプレゼントをお渡しさせていただきました。(感謝状とプレゼントは12月25日ご利用でない方も含め全てのご利用者様にお渡ししております) 来年もよりよいサービスが提供できるようスタッフ一同努めて参ります。



デイサービス おもな行事予定

- 1月 新春ゲーム大会、餅つき・五平餅づくり
- 2月 節分会
- 3月 ひなまつり(カラオケ大会)

サロン誠和のご案内

3密を避け、事前申し込み・マスク着用で「サロン誠和」を楽しみましょう(^^)

- ▼健康体操(地域定員10名程度)
日時 1月18日(木)・3月21日(木) 午後1時30分～3時
- ▼民謡(地域定員5名程度)
日時 1月23日(火)・2月27日(火)・3月26日(火)
午後1時30分～3時
- ▼バラエティ(地域定員5名程度)
日時 3月12日(火) 風船バレー 午後1時30分～3時



※感染症の流行により中止・変更があります。開催日の前日までに事前の確認をお願いします。

長谷川理事長による職員研修

長谷川理事長より、11月1日に職員を対象に「高齢者虐待防止について」をテーマに研修が実施されました。まずは、法人での高齢者虐待防止に関する指針の説明。高齢者虐待の定義と種類、介護現場における虐待、職員の行動指針。介護現場は、日々の業務の繰り返しで、慣れが生じてしまう、不適切なケアから虐待へと入りやすくなることなど、改めて考える時間となりました。職員同士のコミュニケーションが良好であることが、虐待を防ぐ一助となる。職場の風通しを良くし最悪な状況にならないように努力しましょう。



防災訓練 (養護・特養)

令和5年11月8日養護・特養で防災訓練を実施しました。夜間に居室から出火する想定で行われ、初期消火活動、避難誘導訓練を行い、迅速に行動することができました。また、防災訓練と同時進行でピロティにて豚汁の炊き出し訓練も行われました。



養護栄養士による食コラム ～食事と免疫～

免疫とは「病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時にそれを見つけ出して、体から取り除くという仕組みのこと」です。免疫力が低くなると、様々な病気にかかりやすくなります。健康な身体をつくるために、食生活から免疫力を高めましょう。

免疫力を高める食生活のポイント

- ①規則正しい食事
高齢になると活動量の低下によりお腹が空かず食事が減少し、免疫力の低下につながります。簡単に食べられる食事(お菓子など)が増加すると、栄養バランスが偏ってしまうため、1日3食バランスの良い食事を毎日食べ、規則正しい食生活を心掛けるようにしましょう!
- ②腸内環境を整える
体の中で免疫の働きに関わるものは「腸」です。体の中の免疫細胞の約6~7割が腸の中に存在しているといわれています。腸内環境を整える食品を積極的に摂取していきましょう!
(食品例) *発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルト、キムチ、チーズなど
*食物繊維を多く含む食品・・・野菜、海藻類、きのこ類など
- ③免疫力を高める食品を取り入れる
免疫細胞を作る「たんぱく質」、免疫機能の低下を防ぐビタミンを取り入れましょう!
(食品例) *たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
*ビタミン・・・緑黄色野菜(ほうれん草、人参、かぼちゃなど)、ブロッコリーなど



毎日の食生活と免疫力は密接に関わっています。自分の身体を守るためには、毎日の食生活の積み重ねが大切です! 1日3食しっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう!



編集・発行 社会福祉法人八起社 老人ホーム誠和荘
〒468-0001 名古屋市天白区植田山2丁目101番地
☎ 052-781-2859 ホームページ//hakkisya.com

養護老人ホーム誠和荘
特別養護老人ホーム誠和荘
デイサービスセンター誠和荘
誠和荘居宅介護支援事業所
誠和荘短期入所生活介護事業所