

誠和荘だより

第151号
令和8年1月1日
発行

新年のご挨拶

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、新しい年を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。



2026年 令和8年 丙午(ひのえうま)の年明けです。

「丙午」は、十干(じっかん)の丙(ひのえ)と十二支の午(うま)が組み合わさった干支で、60年につき一度巡ってきます。「丙」と「午」どちらの漢字も「火」や「南」を表し、情熱的でパワフルな意味合いがあります。このことから、江戸時代から「丙午生まれの女性は強い」という迷信があり、もちろん科学的根拠がないことは明らかですが、60年前の1966年(和41年)には出生数が前後の年と比べて25%も減少しました。現代では、「丙午」の年を、「情熱や行動力、飛躍の象徴としてポジティブな年」として捉えています。大地を蹴って走り出す馬のように、自分の目標や夢が一気に動き出す……そんな年にしたいものです。

『人って「シクシク」、泣きますよね。「ハハハハ」って笑いますよね。

4×9=36 8×8=64 答えを足すと、100になります。

人生を「100」とすると、悲しいことは「36」、嬉しいことは「64」で倍近くあります。

どんなに号泣(5×9=45)しても半分以下です。

人生は、泣いて笑って「100」になります。

これを読んでくれた皆様に、たくさんの Happy が訪れますように。』

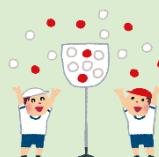


この一年が、皆さんにとって実り多き年になることをご祈念申し上げます。

社会福祉法人八起社 理事長 長谷川弘之



養護



運動会

10月15日(水)

名東スポーツセンターで開催された名古屋市老人ホーム運動会に誠和荘の選抜メンバーが参加しました。午前に養護、午後に特養の皆様が出場し、「借り物競争」や「玉入れ」「大玉送り」に挑戦。周囲と息を合わせ、全力で競技を楽しむ姿が印象的でした。その熱意が勝利を呼び込み、午前・午後ともに出場した紅組が見事優勝! 誇らしげにトロフィーを手にする皆様の笑顔が、会場に輝いた一日となりました。



特養



文化祭



養護

11月18日から20日までの3日間文化祭を開催しました!

ケイコ&コーディの演奏があり、懐かしい曲の数々に皆様笑顔で聴かれていました。

呈茶にて抹茶・栗きんとんと秋の味覚を堪能して頂きとても美味しそうに食べられていました。



11月18日(火) ケイコ&コーディコンサート、19日(水) 呈茶、20日(木) 秋の楽しむいこいでは、栗きんとんを食べながら、おしゃべりし楽しい時間を過ごされてみました。



各部署共同作品が名古屋市の作品展にて表彰されました!

文化

初日はケイコ&コーディコンサート、19日(水)は中京大学の学生さんにお手伝いいただき、野点風の呈茶会を楽しみました。最終日は「柿」「梨」「栗きんとん」「さつまいものお菓子」と秋の味覚を味わうおやつフレクで締めくくりました。

作品展では、皆で力を合わせて制作した「秋の神社の切り絵」を出展し、多くの方にご覧いただきました。



クリスマス会

養護

12月16日(火)

クリスマスケーキ、シャンメリ等を召し上がりサンタクロースに扮した職員を見て楽しく過ごされました。ケーキが美味しかったと皆様に好評でした。



おもな行事予定

1月 よか正月・初詣
2月 節分会
3月 ひなまつり



余暇委員会



特養

誠和荘の紅葉は見頃を迎え、面会に訪れる方々が思わず足を止め、写真を撮られるほどの鮮やかな景色が広がっています。入所者の皆様も、この美しい紅葉を楽しまれました。秋の彩りに包まれながら頂くおやつは格別だったようで、皆様の顔には自然と笑みがこぼれていきました。余暇委員会では、これからも皆様が季節を感じながら、快適で心豊かな生活を送っていただけるよう、様々な企画に努めてまいります。



デイサービスセンター誠和荘



おやつ作り

10月から12月にかけて、季節に合わせたおやつ作りを楽しみました。「おはぎ」「チョコバナナパフェ」「焼き芋」「ケーキ」「九州名物ふくれ菓子」とバラエティ豊かなおやつを皆で協力して作り、できたてを味わう時間は笑顔であふれていきました。

運動会

10月9日（木）



秋の運動会を開催しました。玉入れや旗上げゲーム、パン喰い競争に加え、職員による飴探し＆パン喰い競争も大盛り上がり。笑い声と応援が飛び交う、にぎやかで楽しい一日となりました。

うどんバイキング

10月18日（土）

昼食に、皆様お待ちかねの「うどんバイキング」を開催しました。天ぷら、きつね、わかめ、ネギ、カレー、温泉卵など、お好きな具材を自由に選んで作る一杯は格別。思い思いのトッピングを楽しんでいただけました。

美容レク

10月から12月にかけて、美容レクリエーションとしてフェイシャルエステ、ハンド・フットエステ、Xmasネイルを行いました。美容を学ぶ学生や卒業生による丁寧な施術に、皆様からは「気持ちいいね」「嬉しいね」と笑顔が広がり、心も体もリフレッシュできる時間となりました。

紅葉ドライブ

11月13日（水）、12月4日（木）

平和公園と天白公園に紅葉ドライブへ出かけました。色づいた木々を眺めながらの散策はとても心地よく、外でいただくおやつも大好評でした。季節を感じる、穏やかで楽しいひとときとなりました。



あけの星幼稚園交流会



特養 養護 合同開催

10月6日（月）

あけの星幼稚園の園児の皆様が舞台で踊りを披露されました。その後、じゃんけんゲームで交流し、園児たちも利用者様も満面の笑顔で楽しみました。お礼のお菓子の詰め合わせを贈ると、会場は最後まで賑やかな笑顔に包まれました。



サロシ誠和のご案内

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15日（木）・2月19日（木）・3月26日（木）午後1時30分～3時

▼民踊（地域定員5名程度）

日時 1月13日（火）2月24日（火）・3月24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10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。

養護栄養士による食コラム

～冬野菜について～

冬に旬を迎える野菜をご存じですか？

冬の野菜は寒さに耐え、自らが凍らないよう細胞に糖を蓄えるため、他の時期より糖度が高くなるのが特徴です。また、免疫力を高める効果があるビタミンなども多く含みます。

～代表的な冬野菜～

・白菜…ビタミンCを含み免疫力向上、動脈硬化予防が期待できます。カリウムも豊富です。カリウムは体内の過剰なナトリウムを排出する働きがあり高血圧予防に最適です。

・ほうれん草…鉄やマグネシウム、亜鉛、カリウムといったミネラルを含みます。特に鉄が豊富です。鉄の吸収を助けるビタミンCも含まれ、貧血予防に効果的です。ビタミンCは収穫する時期によって含有量が異なり、冬採りは夏採りの3倍も多くビタミンCを含みます。

・小松菜…β-カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、鉄、リン、カルシウム、食物繊維など様々な栄養素を含みます。特にカルシウムはほうれん草の3倍以上含まれており、骨粗鬆症予防にも期待できます。



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二丁目 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