

あゆみ

Vol.76
平成31年2月発行

春立つや 心清しく 健やかに
立春に臨み、皆様のご健勝・ご多幸をお祈り申し上げます。

昭和が終わり、平成という新たな朝（あした）を迎えてから、
早や30年…。平成31年は、その締めくくりの年であり、次の新しい
時代（とき）の始まりでもあります。

本年の干支は、己亥（つちのとい）。“己”は、草木が成長して
整った姿になっている様子を言い、“亥”は、種子の内部に生命力
が込められた状態を示しています。

己亥の年に臨み、「来るべき時に向けて準備を整えるべし」～
「内なる充実に努め 目標めざして次へのステップの体制づくり
に努めるべし」と受け止めております。

利用者様・家族様のニーズにお応えしつつ、微力ながらも地域社
会に貢献できるよう、私たち一人ひとりに与えられた役割・責任を
きちんとこなす一方で、お互いの連携を深めながら、社会福祉法人
としての使命も果たして参る所存ですので、倍旧のご指導・ご鞭撻
を賜りますよう、よろしくお願い致します。

末筆ながら、「今年の漢字」が“災”から転じて“福”となる
ような良い年であることを祈念して、筆を置きます。

（施設長 西川 健太郎）



社会福祉法人 徳宗福社会 香照苑
姫路市香寺町須加院338番地506

【TEL】 (079) 264-5567

【FAX】 (079) 264-5690

【ホームページ】 <http://www.tokusou.or.jp>



デイサービス



貯筋体操

昨年から始めた、筋肉を貯める『貯筋体操』を、今も楽しく続けています。下肢や体幹筋力を維持するため、ゆるスクワットをはじめ、数種類の筋トレを行っています。利用者やご家族からは、

「デイサービスに行った日は、帰宅後も足の出がよい」



「以前より楽に歩けるようになった！」

などの声をいただいています。毎回、立ち上がった時も背筋がピンと伸びており、皆様あんなに身長高かったかな?と思うほど姿勢も良くなりました。



これからも
皆様の笑顔と元気が
増すようサポート
します!!



クリスマス会

今年のクリスマス会では、職員から皆様にハンドベルの演奏をプレゼントいたしました★

皆様といっしょに歌も歌って、季節を感じる明るく楽しいひと時を過ごすことができました。



新春 ビンゴ大会

毎年恒例の新春ビンゴ大会は皆様楽しみにしてくださっています。リーチからはどきどき、わくわく♪ビンゴになると『ビンゴ~!!!』と皆様の大きな声。皆様の嬉しそうな笑顔がたくさん見られました。

景品は・・・
帰ってからの
お楽しみ♪



新聞タワー



たおれな
いでよ~

生活リハビリ

私たちは、ご利用者様の能力を少しでも維持・発展できればと『生活リハビリ』にも取り組んでいます。

トイレへの歩行を介助したり、車椅子から椅子に移ってもらうなど、無理なく続けられることをこれからも考えていきたいと思っています。



リハビリ



パターゴルフ



輪投げ



ワニワニパニック

レクリエーション

最近では、新聞紙を使ったレクリエーションが盛り上がっています。

新聞サッカー



牛乳パックタワー



ケアハウス

9/13 秋刀魚の炭火焼き

毎年恒例の秋刀魚の炭火焼きです。網の上でキレイに焼けた魚を丸ごと1匹き!!!みなさんペロリと召し上がりました。



喫茶外出

10月4・9日と2日間に分けてゲストへ喫茶外出に行っておきました。沢山のおいしそうなメニューを見ながらお互いに“何にする?” “どれにしよう?”と相談されていました。パフェ・ロールケーキ・ポテト・・・なんと!!ステーキを食べられた方もおられました。”これを食べてみて”と入居者さん同士で分けあったり、味見し合ったりととても楽しそうにされていました。



壁紙

文化祭に出展する作品を作製しました。ちぎる人、貼る人“頑張ろう!!もうちょっと!!”みんなで協力し合った力作です。いかがでしょうか?



忘年会・新年会

12月18日に忘年会、1月8日に新年会をしました。忘年会では味噌煮込み風うどん(1人鍋)とカラオケを楽しめました。新年会では石狩鍋(1人鍋)とビンゴゲームを楽しめました。ノンアルコール(ビール・カクテル)を飲まれ本物と勘違いされたのか“酔ってしまうわ~”顔赤くなるとやろ”と笑わせて下さる一面もありました。



初詣



元日に田川神社へお参りに行って来ました。みなさん何をお願いされたのでしょうか? 今年1年がみなさんにとって良い年となりますように。

特 養

敬 老 会

9月9日

☆ 演芸 ☆



つみき一座の方々の
楽しい演芸に利用者の皆様
も拍手喝采！

☆ 喫茶 ☆



みなさん美味しそうに召し上がって
いました。

☆ 長寿祝い ☆



福永みどり様が、代表で長寿の
お祝いをお受け取りになりました。
皆様おめでとうございます。

☆ 新人紹介 ☆



ク リ ス マ ス 会

12月14日



♡ 演芸 ♡



雅の会の皆様が、たくさんの楽しい演芸を披露して
くださいました。
ありがとうございました☆

♡ 喫茶 ♡



みんなでサンタさんのコスプレをして
見学しました〜♪

♡ 司会者 ♡





謹賀新年



新春のお慶びを申し上げます。
 皆様おすこやかに新春をお迎えのことと存じます。
 昨年は何かとお世話になりまして、大変ありがとうございました。
 本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



正月には、田川神社を参拝しました。

身も引き締まる冷気の中、本殿で手を合わせ、一年の感謝と、新年の無事と平安を祈願しました。



おせち

元旦には、「一月一日」を合唱の後、黒豆・ブリの照焼・紅白なます・蓮根のおせちや、赤飯・雑煮で新年を祝いました。
 イノシ君の可愛らしいメッセージカードも添えられ、皆様とても満足気に召し上がっていました。



鏡開き

1月10日(木)に鏡開きの行事。皆様、甘いぜんざいを食べ、とても素敵な笑顔をされていました。



新年会

1月11日(金) 皆様で寄せ鍋を囲んで舌鼓。お腹いっぱい食べられました。



寒い季節に お鍋を食べると 幸せな気持ちになりますね。

医務室

インフルエンザが猛威を振るっています！！

今冬は暖かい日が続いていましたが、兵庫県下では 年明けとともに患者数も急増。福崎保健所管内及び姫路保健所管内共に警報レベル（定点あたり30人以上）に、達している状況です。兵庫県感染症発生動向調査報告書（速報）を週報で経過を確認しつつ、感染防止委員会を通じ、感染対応に日々注意を呼びかけています。

インフルエンザの予防は言うまでもなく、ワクチン接種・手洗いが有効です。感染が疑われる場合はマスク着用、咳エチケット、早めの受診が重要です。

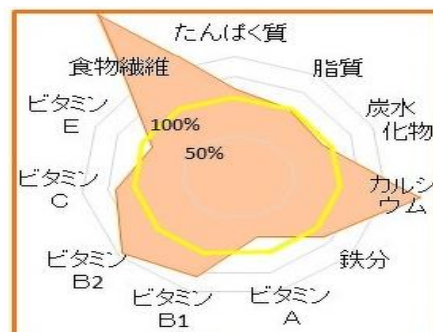


栄養だより

あなたの食べ方損してる？



和定食(600kcal)



食べ物をエネルギーにするには、代謝を助ける**ビタミン・ミネラル**が必要です。



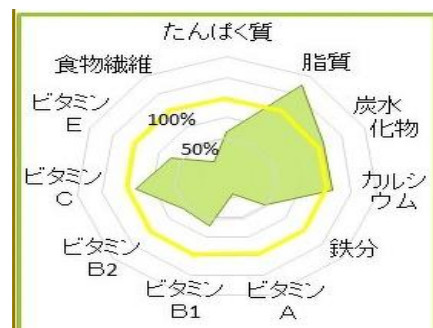
ビタミン・ミネラルは体内で作ることができないため、**食事から摂らなければなりません。**



同じ600kcalでも脂質が多く、ビタミン・ミネラルが不足しているハンバーガーセットよりも、**ビタミンB群や食物繊維が摂れている和定食の方が代謝がよくなります。**



ハンバーガーセット (600kcal)



2月をもっと知ろう！

2月と言えば節分やバレンタインデーが有名ですが、他にも、2月にちなんだ行事をいくつかご紹介します。

柗鰯(ひいらぎいわし)

昔から、臭い物や尖つた物には魔除けの効果があるとされていて、節分では焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して作ります。柗の棘と鰯の臭いで、鬼が家の中に入ってくることを防ぐことが出来ると考えられています。



針供養

錆びたり曲がったりして使えなくなった針を供養する行事で、針を豆腐、こんにゃく、餅などの柔らかいものに刺して、この日は針を使わずに裁縫の上達を祈るなどします。

バレンタインデー

昔のローマでは結婚が禁じられており、男女の仲を取り持っていた司祭が皇帝の怒りを買って処刑されてしまいます。その後、司祭を守護神として祭るようになり、処刑された日をバレンタインデーと呼ぶようになったと言われています。



いかがでしたか？ 普段から見聞きしていることでも、いざ、由来を辿ってみると、その始まりに驚かされることもあるかもしれませんね。

内部研修(特養・ショートステイ)

1月11日(金)ノロウイルス感染防止実習を行いました。

ノロウイルス感染者が出てしまった際の対応について学びました。
正しい知識を知り、実践することにより、万が一感染者が出てしまってもまん延させず、又、未然に防ぐことができるのだと学びました。

実際に対応方法の実践を行うことにより、いざという時に俊敏かつ、冷静に対応することができるのだと思います。



特養 クラブ活動etc...



- ・音楽療法
毎週火曜日
- ・音楽クラブ
第2・4 火曜日
- ・書道クラブ
第1・3 水曜日
- ・訪問販売
月2回 木曜日
- ・臨床心理士
毎週水曜日



2月・3月の行事予定

🌸 2月 🌸

・節分



・寿司バイキング

🌷 3月 🌷

・ひな祭り

