

あゆみ



新年明けましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になり、ありがとうございました。
本年も尚一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



毎新年号の「あゆみ」の表紙には、私の年頭の挨拶文を掲載していただいております。

今年の「あゆみ」の表紙には、社会生活を営む上で最も必要な、でも忘れ去られがちな、他の人を思いやる心・気持ち、即ち「思いやり」を育むメソッドをご紹介します。
この「思いやり」を育むメソッドは、家庭や職場等の人間関係を円滑にするだけでなく、介護の現場における入所・利用者や医療の現場における入院・外来患者との信頼関係を築く上で大いに役立つもの思っております。

「思いやり」とは、相手の気持ちを気遣うこと=気付くことです。
そして、相手の気持ち気遣う(気付き)原動力は、優しさです。

相手を思いやる=相手の気持ちを気遣うには、

- まず、自分の目で、相手の心身の変化に気付くことが大切です。
- そして、自分の足を使って相手の傍に行き
- 自分の耳を使って、相手の言葉(心身の変化の理由)を傾聴し
- 自分の心で、相手の心身の変化を自分のことのように感じ
- 自分の頭を使って、相手の心身の変化の原因を解決する方法を考え
- 自分の口は、相手を勇気づけるために使い
- 最後に、自分の手は、相手の心身の変化の原因を解決するために使ってください。

この相手と言う言葉を、自分の友人や子供、職場の同僚や部下等色々な者に置き換えて下さい。
この「思いやり」を育むメソッドは、人を幸せにし、自分を幸せにします。
新しい平成30年が皆様にとって良き年でありますようご祈念申し上げます。



社会福祉法人 徳宗福祉会 香照苑
兵庫県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



初詣に行ってきました



今年一年、元気で笑って過ごせるようにと初詣めぐりに行ってきました。

弥勒寺の布袋さんの満面の笑みを見てるとなんだか一年楽しく過ごせそうな予感がします♪



デイに来て下さるボランティアの方々です



わかば*

かすみ草

手遊びや紙芝居など趣向を凝らして来て下さいます。

年に一度のフラダンスはとても好評です♪



大正琴のハーモニーと素敵な歌声で魅了して下さいました。思わずまた来てね~の声！

お正月のおやつ



ねりきりや、水ようかん 芋きんつばなど和菓子に舌鼓♪



クリスマス会開催♪

職員で即興ハンドベルを披露しました。



ケアハウス

紅葉外出

11月16日(木)

昼食は久々に加西イ
オンの『かんざし』
に行き「うう～ん 美
味しかった！」ペロッ
と完食されました。



昼食の後は一乗寺に紅葉
を見に行きました。
イチヨウやもみじの葉の
色鮮やかさに「すごい
キレイやね」とながめて
おられました！

初詣 1月1日(月)

奥須加院の田川神社へ初詣に行っ
てきました！「元気に 過ごせますよ
うに・・・」と、お願い事をされ！
？おみくじを引きお守りとお神酒を頂
き、たき火にあたりながらおみくじ
をこっそり見られていました。



リニューアル



入居者の方がバラの花
を塗って下さいました。
ケアハウスが明るくな
りましたよ！



音楽療法



山本先生のご指導の下、
毎月2回火曜日に楽しく
行われています。香照苑
のクリスマス会に向け
6、7ヶ月前から練習に
励み12月にジングルベ
ル・アンパンマンのマー
チ合奏と北国の春の合唱
を発表しました。

特 養

クリスマス会

12月15日(金)



今年最後の行事！！
みんな楽しみの
クリスマス会♡



サンタクロース
トナカイの被り物
みんな似合っていますね😊



おりおりアロハさん
の踊りは心を
踊られてくれました。
有り難うございました。



餅つき大会

12月22日(金)



きな粉もち・大根おろし
のもち・ぜんざいがあり
ました♪
「美味しい、もっと食べ
たい」とたくさんの声
があり喜んでおられました。



12月のハッピーバースデー！

12月の誕生日会はクリスマス会の時に
開催されました。
お誕生日おめでとうございます♡
これからも元気で笑っていてくださいね♪



★誕生者名★

松本弥生さん
82歳

桂艶子さん
86歳





謹賀新年



謹んで新年の御祝辞を申し上げます。

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

本年も相変わらず、よろしくお願ひ致します。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



正月三ヶ日、田川神社へ参拝しました。寒くも澄んだ空気の中、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

お正月にはおせち等豪華な食事が振る舞われました。皆様とても美味しそうに食べられていました。



喫茶おやつ



干支にちなんだ和菓子も出ました。とても可愛らしく、綺麗で食べるのがもったいなく感じてしまいます。

鏡開き

1月11日(木)に鏡開きにて、ぜんざいを食べました。皆様、甘いものは好きなようで夢中で頬張っておられました。



医務室

ノロノロしてたらすぐまん延 確かな知識でウイルス阻止 ～香照苑・真冬/標語～

寒い冬がやってきました。今年の冬は特に寒いですね。
老人は、乾燥に弱いです。“老人性皮膚掻痒症”という病気もあります。
原因は

- 1 皮膚の潤いを保つ機能が低下する為、皮膚が乾燥しやすくなり、乾燥すると外からの刺激に過敏になり、痒みが出てくるそうです。
又、汗腺や皮脂腺の働きが悪くなることもその原因です。

治療は

- 1 保湿/潤いを保つ外用薬をこまめに塗りましょう。
- 2 痒みを抑える/飲み薬を処方して頂きましょう。

気を付けたいことは

- 1 入浴回数は少し減らしましょう
- 2 お風呂上りは、体が温まっているため、痒みが生じやすいので、すぐ寝ない
- 3 電気毛布・エアコンでも皮膚の乾燥につながります
- 4 アルコールを飲むと、体が温まり痒みが増すので、控えめにされた方がいいですよ



感染性胃腸炎も合わせて、体調管理には十分注意して、冬を乗り越えましょう!!

栄養だより

みんな大好きお寿司の豆知識

なぜ握り寿司は
1貫、2貫と数えるの？

A. 昔、お金の単位が貫だったころ、
寿司1個の値段が1貫だったから
とされています。

なぜキュウリの海苔巻きを
「かっぱ巻き」と言うの？

A. キュウリの切り口がかっぱの頭に
似ていることから、かっぱの好物は
キュウリと考えられた迷信に由来
します。

なぜお寿司にガリが
ついているの？

A. 生姜にはジンゲロールという殺菌効
果のある成分が含まれています。
生魚は菌が発生しやすいので
つけられるようになりました。

寿司と鮓の違いって何？

A. 「寿司」のほうがよく目にすると
思いますが、厳密には魚を使う
ものを鮓、いなり寿司など魚を
使わないものを寿司と区別
されています。



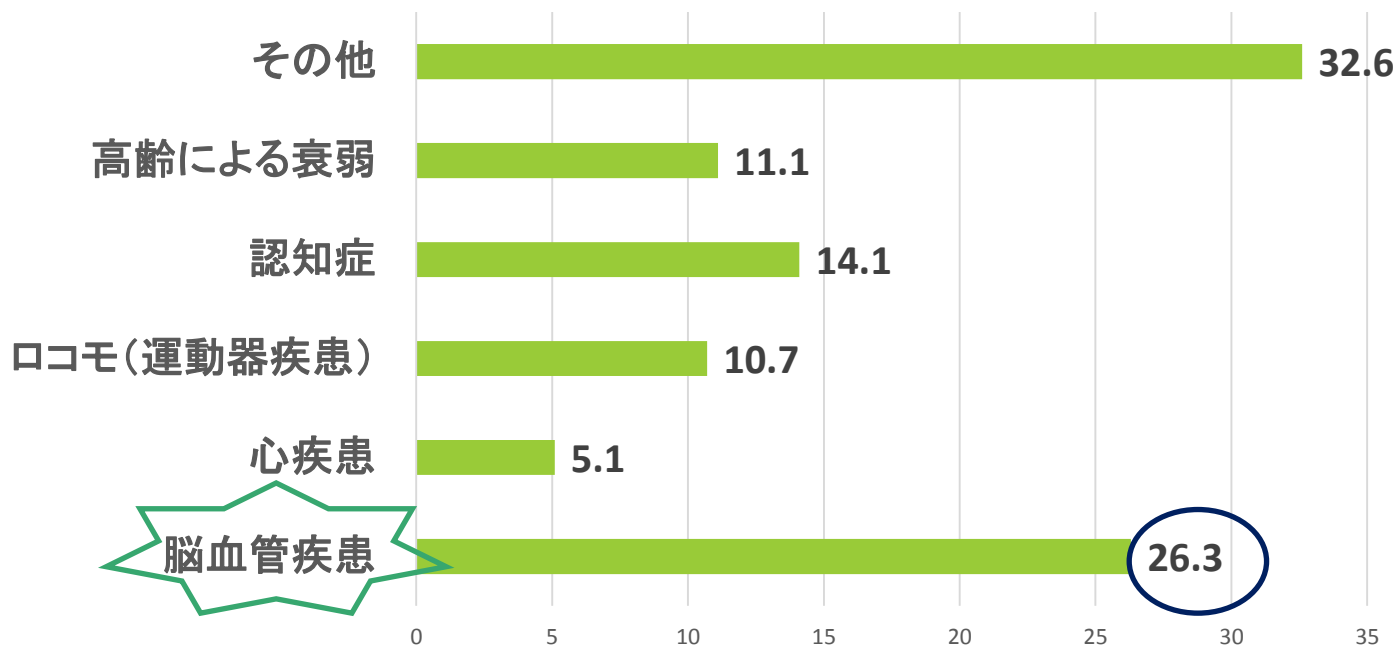
男女別、要介護の原因

要介護の原因(65歳以上女性)厚労省H25年国民生活基礎調査(%)



女性(65歳以上)の要介護の原因第1位は『ロコモ』です。すなわち関節・筋肉・骨など運動器の障害によって要介護状態となります。女性は男性に比べ、筋肉量が少なかったり、骨粗鬆症や変形性関節症などが多いのがその理由です。

要介護の原因(65歳以上男性)厚労省H25年国民生活基礎調査(%)



男性(65歳以上)の要介護の原因第1位は『脳血管疾患』です。4人に一人が脳卒中で要介護状態となっています。これは、喫煙や飲酒などの要素が大きいようです。また、男女ともに『認知症』も要介護の原因として高い数字を示しています。

お正月

いつも香照苑の玄関にはお花が飾ってあります。こちらはお正月に飾られていたお花です。香照苑に来られる際にはぜひご覧になってください。季節のお花がいろいろと生けられています。



1月11日(木)に香照苑では鏡開きをしました。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えしていた鏡餅を下げ、食べることを言います。日本では、古来から神様にお供えした物を食べるのは、神様との繋がりを強め、神様のパワーを頂けると考えられていました。または、無病息災を願う意味が込められているとされています。



お正月飾りは元旦に高い山から降りてこられる年神様を迎えるためのものだそうで、この年神様は家々に幸せと実りをもたらしてくれるといわれています。香照苑にも幸せと実りがありますように。

My Pets

藤田さん家の
むくとひなた
です。



二匹そろってカメラ目線
バッチリの栗田さん家の
マックスとつくしです。



藤原さん家の
もこです。



編集後記

皆様、よいお正月を過ごされましたか。平成30年もいよいよ幕をあげました。気持ちも新たに奮起、奮闘していきます！さて、新年号ということで施設長の新年の挨拶からはじまり、年末・正月の行事を中心に掲載しております。残念ながらインフルエンザが発生したため中止になった行事もありました。来苑時には面会場所を制限させていただいたりご家族の方にもご協力いただき、誠にありがとうございました。インフルエンザ・ノロウィルスとこの時期は特に気を付けて職員一丸となって感染防止に努めて行きたいと思っております。本年も何卒よろしくお願い致します。

広報委員 松岡

