

誠和荘だより

第147号
令和7年1月1日
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年という区切りのいい年を大切に、明るく健康でお過ごしいただきたいと思っております。
 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。

社会福祉法人八起社 理事長 長谷川弘之

11/14 老作展見学 (養護)

名古屋市老人福祉施設作品展に出品しました。コロナ期間は開催がなく、5年ぶりの開催でした。
 残念ながら入賞とはなりませんでしたが、各施設の皆さん作品作りに一生懸命取り組んでいる姿が素晴らしかったです。



文化祭 (養護・特養)

■ 11月19日から21日までの3日間文化祭を開催しました！！

11月19日から21日までの3日間の日程で文化祭が行われました。
 初日はケイコ&コージさんによる歌謡ショーがあり、皆さん手拍子をしたり一緒に歌を歌ったりと楽しまれていました。

2日目は「秋の味覚堪能会」を行い、ご家族様にもご来荘頂き一緒に栗きんとんや焼き芋、きのこ汁など、秋の味覚を堪能していただきました。



3日目は茶道クラブ講師等にお茶を点てて頂き、野点を行いました。お抹茶とお菓子をいただき素敵な時間を過ごすことができました。文化祭期間は、利用者様やご家族、職員の作品が展示され、創意工夫に溢れた素晴らしい作品が並べられました。

11/26 紅葉ドライブ(養護)

名古屋市市政資料館・名古屋城へとドライブに行きました。お昼出発予定でしたが、昼から雨天のため午前に前倒して出発しました。雨に降られる事なく名古屋城・金シャチ横丁の並木を散策出来、秋の季節感を堪能されていました。



10月9日(水) 名古屋市運動会 (養護・特養)

赤白に分かれて対戦。養護誠和荘は紅組として出場。ボール運びゲーム、玉入れ、パン食い競争を行い、三戦勝利で見事勝ち組賞としてトロフィーをいただきました。参加された方は笑顔でとても楽しそうな様子でした。



10月21日(月) 養護 秋の運動会

紅白に分かれてタオルリレーと玉入れを行いました。白熱した競技となり、どちらも接戦となって、紅白同時優勝となりました。
 競技後、参加賞の季節の饅頭を各自楽しみ、お茶と共に頂きました。



10月22日(火) 特養 秋の運動会

赤白対抗で「玉入れ」「ボール送り競争」「風船バレー競争」の種目で競い合いました。職場体験実習中の中京大学生の応援もあり、普段おとなしい方も力いっぱい玉を投げられ白熱した試合となりました。皆様お疲れさまでした。



クリスマス会

(養護)

12月19日(木)クリスマス会を行いました。美味しいケーキ、コーヒー、紅茶、シャンメリーを提供させて頂きクリスマスの雰囲気を楽しみ、楽しませていただきました。



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



防災訓練 (養護・特養)



防災訓練を11月6日(水)の午前中に行いました。
特養棟 4階洗濯室から出火した想定で、消火訓練・避難訓練・炊き出し訓練を行い、避難完了後、炊き出し訓練で作った豚汁を皆さんにおいしく頂きました。



デイサービスセンター誠和荘

10月 <うどんバイキング> 10月26日(土)



10月は食欲の秋ということで今年も「うどんバイキング」を実施しました。天ぷら、かき揚げ、とろろなどのトッピングから選んで召し上がっていただきました。「こんなに選んじゃった、食べきれんかしら」「あなたも同じの選んだのね」と皆さまにお食事を楽しんでいただけたようでした。



11月 <防災訓練> 11月6日(水)

今年度の防災訓練では屋外の避難用すべり台を使用いたしました。(すべり台体験は事前に職員が試すべりを十分に行い、ご協力いただけた一部のご利用様に体験していただきました。)ご利用者様の安全を第一に日頃から自然災害に備えてまいります。



12月 <クリスマス会> 12月24日(火)

恒例のクリスマス会は職員が扮したサンタクロースを囲んでまずはジュースで乾杯、続いて6種のケーキの中から好みのケーキを選んで召し上がっていただきました。ティータイム後には1年間の感謝の気持ちをこめて感謝状とささやかながらプレゼントを贈呈させていただきました。(感謝状とプレゼントはクリスマス会当日にご利用ない方にも順次お渡しさせていただきます)



デイサービス おもな行事予定

- 1月 五平餅作り・書初め
- 2月 ビンゴ大会
- 3月 雛祭りカラオケ大会



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)

1月16日(木) 2月20日(木) 3月27日(木) 午後1時30分~3時

◆民踊(地域定員 5名程度)

1月28日(火) 2月25日(火) 3月25日(火) 午後1時30分~3時

◆バラエティ(地域定員 5名程度)

3月11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

~「冷え」対策~



「冷え性」と聞くと手先や足先の冷えをイメージしますが、実はその他にもさまざまな症状があります。

主な冷え性の症状

肩こり、腰痛、頭痛、便秘、下痢、風邪 など
体が冷えると何がいけないのか?



カラダが冷えると、血流が悪くなります。また、老廃物がうまく排出されず、むくみ・便秘やそれに伴う肌荒れなどといった不調を起こす恐れがあります。さらに、免疫力の低下や自律神経の乱れにつながることもあります。

冷えないからだづくりのために

① 1日3食しっかりと食べる

食べたものを消化する際にもエネルギーを使用し、食事をした後は代謝量が増加し体の熱となって消費されています。代謝量が増加することで体温の上昇に繋がります。そして起床時は体温が最も低下しています。起床後に朝食を摂ると体温が上昇し、身体は1日の活動の準備を整えます。朝食は1日の活動の為にもしっかりと摂りましょう。



② タンパク質をしっかり摂る

筋肉は熱を生み出す主な器官です。筋肉のもとである肉、魚、卵、大豆製品をしっかり摂りましょう。



③ 体を温める食べ物を食べる

旬を迎える食べ物はその季節に合った働きをしてくれます。寒さが厳しい季節には、ねぎ、ごぼう、人参、小松菜、れんこん、生姜などの冬が旬の食べ物を食べて体を内側から温めましょう。基本となるのは1日3食バランスよく食事を摂ることです。寒さが厳しくなってくると思いますが、身体の内側から冷えを改善し、冬を乗り越えましょう!



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//hakisya.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