



あかり

第18号

平成29年1月発行



年頭ご挨拶



社会福祉法人 藤暢会
理事長

佐藤 宣義

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お変わりなく新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、多くの災害があり、不安の多い年でありました。当「あかり」も福祉避難所としての役割を担っており、その重要性を改めて痛感しております。さて、今年はあかりが開設十周年を迎える記念すべき年となりました。これも偏にご支援を賜りました、ご入居・ご利用者様やご家族様、そして、職員の皆様のおかげであると深く感謝しております。

この節目の年が酉年であるのも縁を感じるもので、これからの藤暢会が鶴の如く、天高く羽ばたく飛躍の年としたいと思います。そして翼に受けた「あかり」と「温もり」を皆様に「笑顔」をもってお返しできる様、努めて参りたいと思っておりますので、今後とも変わらぬご指導ご支援をお願い致します。



ユニット紹介



ブドウ

歌うでえ～



11/10文化祭！少々練習不足でしたが、イチゴユニットと一緒に笑顔で大きな声で「ふるさと」「もみじ」を合唱し、「みかんの花咲く丘」で体操しました。日頃から頑張っているリハビリ体操と歌による発声の成果が出ました！最高です！ブドウユニットの皆様！！



秋の味覚



イチゴ

今年もあかりのサツマイモは豊作でした。イチゴユニットとブドウユニット合同で、入居様と収穫したサツマイモを使用して、蒸しケーキパーティを開催！ユニット内は甘い香りに包まれ「おいしい～～！」と大好評の声と、笑顔あふれるひとときとなりました↑（^+^）↑



フジ



できた！

ツリーが

フジユニットは、ショートステイ（短期入所）のユニットで、たくさんの方にご利用いただいております。そして利用者の方と一緒に毎月作品を作っています。28年度はお花紙でメルヘンツリーを作りました。



発声練習
よし！

カキ

「いつも輝いているカキユニット」入居者の方もスタッフもいつもニコニコ「元気ハツラツ」です。今年も皆の素敵な笑顔をたやさぬ様、スタッフ一同力を合わせて頑張ります。



モモ



ナツ

なつかしのひげダンス

ナシ・モモユニットは文化祭の為にいつも一生懸命皆で歌の練習を行い、本番までドキドキ・ワクワクしていましたが、文化祭当日には皆さんしっかりと声が出て大成功に終わりました。

ナシ・モモの男性職員も出し物へ参加して、元気なひげダンスで、みんなをびっくり、驚かすことができました。なかでも、バケツに水を入れグルグル回す大技を披露して、皆さんに「すご～い！」と喜んでいただきました。

◆今後の行事予定◆

1月…新年会
2月…節分祭(豆まき)
3月…ひなまつり
4月…お花見
5月…春のドライブ
6月…運動会
7月…七夕会



◆その他の行事◆

あかり音楽クラブ
園芸
句の会
書道教室
メイクボランティア
リトミック



金時太鼓
(元気いい)



敬老会
(華麗な踊り)



クリスマス会
(中身は何か？)



行事写真



秋のドライブ
(コスモス畑)



正月寄せ植え
(準備万端！)



夏祭り (皆張り切ってます！)



新年を迎え、看護師一同心を新たに、プロフェッショナルとして職務に邁進していきます。これからの季節は、より感染から目を離す事は出来ません。各職種の連携を一層密にして施設内感染「ゼロ」を目指し、ご入居ご利用者様、スタッフの健康を守り、明るい「あかり」を築いていきます。

看護師より

句の会作品



草餅を 食べたし 午後の よもぎ摘む

美砂子

夕の空 見上げて 月に 酔うてみる

和子

手を合わし 心ゆだねる 娘等の愛

美彌子

杯に 桜ひとひら 津山城

定男

庭の柚子 夕餉は旬の 秋刀魚とし

比呂子

刀鍛冶 十五代目の われ義人

義人

ちらちらと 池に金魚の 見え隠れ

一女

早起きの 露で短冊 認める

つる代

名は付けず 居間に金魚の 二、三匹

克江

娘とふたり 散策すれば 山桜

富子

桜へと 続く階段 友とゆく

繁子



編集後記



新年明けましておめでとうございます。

この度、皆様の温かいご支援・ご協力の

お陰で広報誌「あかり」第18号が発行で

きましたことを広報委員一同、心より感

謝致しております。

本年も何卒ご指導・ご鞭撻を賜ります

よう宜しくお願い申し上げます。

特別養護老人ホームあかり 広報誌『あかり』
発行：岡山県勝田郡勝央町小矢田653番地1
編集：特別養護老人ホーム あかり
広報誌『あかり』広報委員会
TEL：0868-38-1288
FAX：0868-38-1477
発行月：平成29年1月



給食だより



要介護にならないために

最近、『フレイル』（高齢による虚弱）や『サルコペニア』（筋肉減少症）という言葉を目にした事ありませんか？これは、**要介護になる大きな原因**とされています。その予防対策としては『栄養』と『運動』が大切とされています。

では、どうすれば良いか。

まず、『栄養』については、食べやすい食事を工夫し、たんぱく質を積極的に摂りましょう。おかずにチーズやハム・おやつにプリンやヨーグルト・アイスクリームなど。また、飲物を牛乳・豆乳・飲むヨーグルトにする事で簡単にたんぱく質を増やす事ができます。また、しっかり食べるために、お口の体操を行う事も効果的です。

次に、『運動』については、高齢者の場合、普通に歩くだけでも良い運動になりますが、ひざや腰に痛みがある時には、座って行える筋力トレーニングや足踏み運動を行いましょう。

美味しく食べ、楽しく運動して『フレイル』・『サルコペニア』を予防・改善しましょう！