

あけまして  
おめでとうございます

本年もよろしくお願い致します  
職員一同



特別養護老人ホーム 有度の里

# いつも元気な笑顔の絵日記



ホムペ -ジ

第22号  
製作 TOMOKO-SATO  
静岡市清水区長崎新田311  
TEL 054-344-7711  
http://www.udonosato.com/  
特別養護老人ホーム  
ショートステイ  
デイサービス  
訪問介護  
指定居宅介護支援事業  
有度地域包括支援センター

## クリスマス会

### 特別養護老人ホーム



♪ジングルベル

12/21にクリスマス会が行われました。数日前から3Fフロアには、ツリー(キラキラ星・サンタ・雪)の飾り付けがしてあり、クリスマスモードに包まれ、機能訓練の時間には、利用者様と大きな声でクリスマスソングの練習をし、この日を指折り楽しみに待っていました。

職員がサンタクロース、トナカイの衣装に変身！利用者様の「サンタさ〜ん」の声に呼ばれ、クリスマス会が始まりました。

どの利用者様の瞳もいつもより輝いており、職員と一緒に練習した成果もあり、大きな声で楽しく明るく元気にクリスマスソングを歌い、クリスマス会を盛り上げました。

1人1人にサンタさんからのプレゼントもあり、プレゼントをあけている顔は嬉しそうなお表情、笑顔でした。また、ケーキバイキングでは、目の前にあるケーキを早く食べたくて、むずむずしている方、手がでてしまったりとありましたが、いつもとは違う瞳の輝き、笑顔がたくさんみられ、楽しいひとときを一緒に過ごす事ができ、私達にとっても大切な思い出の1ページとなりました。また来年も元気にみんなで、クリスマス会を迎えられたらと思います。



### デイサービスセンター

12/19~25クリスマス会が行われました。サンタクロース、ソリをひいたトナカイの登場には、大きな歓声があがり、拍手と共に一斉に注目でした。

♪ジングルベルのハンドベル演奏を聴いたり、「赤鼻のトナカイ」「ジングルベル」の歌と一緒に歌いました。

ソリ引きゲームでは、真剣な表情があったり、笑い声があったり、またおやつでは、クリスマスケーキをいただき、楽しく元気いっぱいのクリスマス会でした。



### ユニットケア特別養護老人ホーム 雅笑



有度の里の玄関を入ってすぐのところに、『作品展示コーナー』ができました。これは、御利用者様が指先の機能訓練のために、仲間と一緒に毎日少しずつ作り上げたものです。今後も季節に応じた作品を、みんなで楽しみながら作っていきたくと思っていますので、御来所の際はぜひご覧ください。



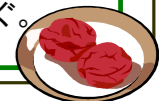
真ん中のカボチャは、雅笑2Fのみなさんの作品です

### ☆健康一口メモ☆ 100歳食入門 ~100歳まで元気で長生きするための食生活~

健康長寿に大切なのは、物忘れを防ぎ、ボケず、寝込まないための「食べ方」としっかり身につけること。  
長寿の秘訣は、「胡豆魚梅参茶(ごまさかうめじんぢゃ)」です。

〈胡豆魚梅参茶〉

胡(ご)・・・「胡麻」のこと。骨を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいる。  
豆(ま)・・・「大豆」のこと。胚芽部分に含まれるイソフラボンには、抗酸化力がたつぷり。更年期障害に有効。  
魚(さか)・・・「魚」のこと。魚の脂質はEAPやDHA。EPAは血液をサラサラにし、DHAは記憶力を向上させる働きに優れている。  
梅(うめ)・・・「梅干し」のこと。「万病の予防食」として健康長寿に欠かせない。  
参(じん)・・・「人参」のこと。含有するカロテンは強力な抗酸化作用で細胞の酸化を防ぐ。  
茶(ぢゃ)・・・「日本茶」のこと。渋みの成分カテキンは、体の酸化を防ぐ。



### 有度地域包括支援センター

あけましておめでとうございます。  
今回は、地域包括支援センターの職員を紹介したいと思います。

- ☆小林:主任ケアマネージャー。みんなのよき相談相手です。
- ☆福田:社会福祉士。フットワークが良い男性です。
- ☆齋藤:保健師。保健師3年目でがんばってます。
- ☆望月:社会福祉士等。先日出産し、育休中の新米ママです。
- ☆角田:ケアマネージャー。にっこり、おっとりな性格です。
- ☆杉山:ケアマネージャー。まじめで仕事がいねいな男性です。
- ☆済藤:看護師。子育て奮闘中です。

以上7名で有度地域の高齢者の方の支援をしていきます。  
介護・医療・福祉など、困ったことがありましたら、ご相談下さい。  
今年もよろしくお願い致します。

### クッキングシェフ

日本では、冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。有度の里では、冬至メニューに「鱈の柚子焼」「かぼちゃの煮物」を提供しました。

ゆず湯に入り、風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があり、冬至は湯につかって病を治すという「湯治(とうじ)」にかけています。

そしてかぼちゃは、本来夏の作物で、長期保存でき、風邪が流行したり、緑黄色野菜が不足する冬季に、栄養豊かなかぼちゃを食べ、病気になるという先人の知恵からきたものです。

### ~訪問介護スタッフ よりひとこと~

利用者様のお宅に訪問させて頂き、1時間、1時間半と一緒に過ごさせてもらっております。利用者様の出来ないことに手を差し伸べてあげたり、お話を聞かせてもらっています。

利用者様が笑顔を見せてくれると喜びを感じます。  
今年も頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

### 指定居宅介護支援センター ~ケアマネより一言~

新年おめでとうございます。  
去年後半は、恐慌と言われる程の世界同時不況に翻弄された1年でした。

マスメディアのニュースでは、連日製造業のリストラが報道されていて、職を失う人の姿を見ていると、同じ労働者として心痛む毎日でした。年明けて、2009年も实体经济に及ぶ影響は、さらに深くなることも報道されています。福祉事業にも影響が来るのでしょうか？現場に携る人間として、今こそ政治の力で福祉を守ってほしいと願わざるを得ません。

松の内は春夫続きの毎日です。通勤電車の窓から見える富士山は、朝日に輝く白い美しい姿でそびえています。この富士山のようにスッキリと姿勢を正して2009年の仕事に取り組んで行きたいと思っております。  
今年もどうぞよろしくお願い致します。