



# さくらだより

s a k u r a d a y o r i

## 広報誌

令和2年冬号  
2年2月発行  
(福)諒和会 広報委員会

### 特別養護老人ホーム さくらの苑

#### 正月

明けましておめでと  
うございます。寒く  
なつてまいりました  
が、今年の元日も晴天  
に恵まれ、初日の出を  
拝まれた方も多くい  
らっしゃると思いま  
す。さくらの苑では、

元日に正月レクを行  
いました。元日の食堂に  
は大きくて真っ赤な鳥  
居のさくら神社が準備  
されました。入居者の  
方が順番にお参りさ  
れ、その後に恒例のお

みくじを引いて、今年  
の運勢を占い新年気分  
を存分に味わいながら  
新年を迎えられまし  
た。大吉を引いて喜ん  
でいる姿がとても印象  
的でした。

また、午後からは運  
だめしを行い、何が当  
たるか楽しみにされな  
がら一生懸命に引いて  
おられました。当たつ  
た方やはずれた方もい  
らっしゃいましたが、  
とても盛り上がり、楽

んで頂けたと思いま  
す。最後に、お屠蘇を  
入所者の方にお配りさ  
せて頂き、おいしそう  
に飲まれておりまし  
た。「もう一杯飲みた  
い」とおっしゃる方も  
いていつまでもお元氣  
で過ごして欲しいなど  
思った一日になりました。  
今年も皆様の笑顔  
がたくさん拝見でき  
るようお手伝いをして  
きたいと思えます。

(上杉)



#### 運動レク

さくらの苑では運動  
レクを開催しました。  
小さな円になり紅組と  
白組に分かれ、体操、  
ボール回し、玉入れ、  
紙ゼンガの4種目の  
競技を行いました。



(尾下)

#### 芋掘り

心地よい天候のなか  
芋掘りレクを実施しま  
した。

(中村)



紅葉ドライブ

11月中頃紅葉見学として、玉名市にある蓮華院誕生時奥の院へ利用者の皆様の要望もあり、3年振りに行つてきました。世界一大きいと言われる鐘をご覧になられると、感動と共に手を合わせお祈りを長時間される利用者様もいらつしやいました。池には大きな鯉が泳いでいて利用者の皆様と餌やりをすると、「私達が餌をやらんとこの鯉達も食べられんもんね」と一生懸命餌やりをしながら、ニコニコと笑顔を見せて下さり利用者様の優しい気持ちと温もりを感じる事が出来ました。

(中川)



初詣

1月上旬護国神社に初詣に利用者の皆様と行って来ました。皆様12月からこの日を楽しみにされていらつしやいました。皆様賽銭箱に小銭を投げると鐘を鳴らし手を合わせ目を閉じて新しい年の始まりを喜ばれ、甘酒で体が少し温まるとホツとした表情で元気になら

れたようで、「又来年も来なんね」と、1年後を楽しみにされました。1週間後本妙寺にも初詣に行きました。50年振りに加藤清正像を見たと、腰を伸ばしじっくりと清正像、新幹線、熊本城、市内の全景色を眺める事が出来ました。

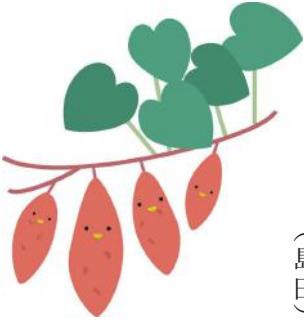
(中川)



## 芋掘り

8月号に掲載いたしました葵デ農園に植えて頂いた唐芋の収穫作業を利用者の皆様と一緒に行いました。葵デ農園の唐芋栽培は2年目となり、今年も皆さんご利用の度に「いつ掘るとな〜」「今年はどうしこ(何キロ)あったかな」などと話されていきました。今回は40本植え28キロの収穫となりました。採れた唐芋は天麩羅や煮つけ・ふかし芋にして利用者の皆様に食べて頂きました。「今年も美味しかったよ」と笑顔で話されていました。

(島田)



## 書初め

「今年は〇〇を鍛えます」をテーマに利用者の皆様お一人お一人書初めをして頂きました。皆様自分が一番鍛えたい所を真剣な表情で思い思いに書かれておられました。(島田)



\*写真は本人様及び御家族の了解を得て掲載しております。



## お花いっぱい 大作戦第二弾

前号に引き続きお花いっぱい大作戦第二弾としまして葵の森の花壇やプランター等に利用者の皆様と一緒にナデシコ・パンジー・チューリップ(156球)を植えました。春には沢山の花々が皆さんの笑顔が見られるのを楽しみに待っていると思います。(島田)



クリスマス忘年会

いきいき倶楽部さくらでは、12月にクリスマス忘年会を行いました。2種類のゲームでは職員も助っ人として参加し2チーム対抗で点を競いました。日頃のりハビリの頑張りの成果が発揮され、しっかり足で踏ん張り、バランスを取りながらボールを投げていらっしやいました。

また職員からクリスマスプレゼントをお渡ししましたが、一人の利用者様が他の全利用者様へと手作りされた人形もプレゼントされ、皆様とても喜ばれていました。

最後に各曜日の利用者様代表お一人に乾杯の音頭をとっていただきジュースで乾杯。一年を振り返り会話も盛り上がりました。

2020年も利用者様の心と体が、さらにいきいきとなるよう職員一同頑張っております。  
(真島)



グループホーム さくらの里

クリスマス会

12月25日、さくらの里ホールでクリスマス会を行いました。みなさんサンタの衣装やトナカイの角を身にまとい、クリスマスソ

ングを合唱しました。プレゼントはクリスマスカード、3時にはクリスマスケーキも頂いて、楽しい一日になりました。  
(梅田)



もちつき家族会

12月21日、ご家族や地域の皆さんと一緒に餅つき家族会を行いました。皆様、手慣れた様子で柔らかいお餅をきれいに丸めておられました。そのあとは、唐芋の入ったぜんざいを美味しく頂きました。終始和やかで、明るく楽しい家族会が行えました。  
(梅田)

## 口腔ケアでインフルエンザ予防

まだまだ寒い日が続きますね。この時期流行する感染症といえばインフルエンザやノロウイルスではないでしょうか。その中でもインフルエンザの予防として、予防接種を

する、うがい、手荒いをこまめにする、マスク着用、室内の湿度を 50～60% にする、人混みをさける、十分な休養やバランスの良い食事が一般的な予防として聞かれます。



## 適切な歯みがきと口腔ケアでインフルエンザを予防

歯みがきや口腔ケアをおろそかにしていると、むし歯や歯周病の原因となる菌が増殖してプラーク（歯垢）となることはよく知られています。このプラークには、気管支炎や肺炎などの発症や重症化にかかわる肺炎球菌やインフルエンザ菌のほか、重篤な感染症の原因となる細菌も含まれているとみられます。お口のなかが不潔な状態を放置しておくとう

るというわけです。実際、歯科衛生士による口腔ケアを受けた人のインフルエンザの発症率が、本人や介護者だけから口腔ケアを受けた人の 10 分の 1 になったとの報告があります。どんなに丁寧に自分で歯磨きしても、汚れは 6 割程度しか取れていないとも聞きます。時々、歯科医院へ行きプロの手で歯をクリーニングする事もいいかもしれません。

(木村)



### ヘルシー★豆腐入り チョコレートケーキ

材料

絹ごし豆	200 g
卵	1 個
砂糖	大さじ 3
チョコレート	50 g
薄力粉	35 g
ココア	15 g
塩	ひとつまみ

- ① ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
- ② チョコレートを湯せんにかけて溶かし①に混ぜ、卵と砂糖を加えてよく混ぜ合わせる
- ③ ②に薄力粉、ココア、塩を入れ混ぜる
- ④ 生地を型に流し 180℃に予熱しておいたオーブンで 30 分焼きあげて出来上がり。

☆ バターを使わず豆腐入りでヘルシー！濃厚だけどさっぱり！

☆ もう少し甘さが欲しい場合は、チョコチップなどを入れても OK

☆ アーモンドなどナッツ類を入れると更に美味しさ・栄養もアップ！

Happy Valentine

Happy Valentine

## クリスマス会

昨年12月25日、葵の森ではクリスマス会を行いました。クリスマスケーキも準備いたしました。ユニット毎にサンタやトナカイに扮したスタッフから、心ばかしのプレゼントを利用者の方々にお渡しすると、みなさん童心に帰ったような笑顔で喜んでいただきました。その後、みんなでクリスマスソングを歌ったり記念撮影をしたりと、短い時間ではありましたが、楽しいひと時をお過ごしいただけたようです。普段は施設の屋内で過ごされることが多いため、季節を肌で感じていただくことが難しいですが、このようなイベントを通して、利用者の皆さんが毎日穏やかに生活していただけるよう、これからも職員一同、一生懸命お手伝いさせていただきます。と思います。

(園田)



## 令和最初のお正月

新しい年になりました。昨年、新元号「令和」になり、迎えた最初のお正月。入居者の皆様は、いつもよりゆっくりと起きて来られ、顔を合わせられると、「明けましておめでとうございます」と笑顔で挨拶を交わしていらっしゃいました。

今年はどんな年になるだろう？そんな想いが感じられる場面でした。昼食は、お屠蘇とおせち料理を用意。豪華な内容に、皆様、満足そうな表情で召し上がっていらっしゃいました。

そして、午後からはおみくじを引き、絵馬に願い事を書いて頂きました。おみくじを引くと、皆様周りの方と「何だった？」「私は大吉だったよ」などと、見せ合ったり、絵馬作成では、「元気でいられますように」など、真剣に願いを込めながら書いていらっしゃいました。入居者様には一年を元気に過ごしていただき、また新しい年を一緒に迎えたいと願っています。

(富永)



# 日本人の

## 松の内



とき、常緑で力強い生命力の松を使用することから、これら松飾を飾る期間を松の内というようになりました。

皆さんはお正月の期間、松の内という言い方を聞かれたことがあると思います。この期間は仕事をしないとか、法事をしないほうがいいといわれますが、この松の内、どういう意味でいつまでを指すのでしょうか。

もともとこの期間を指すお正月は、スサノオとオオイチヒメの間に生まれた穀物神である歳徳神様をお迎えし、一年の豊作と幸せを願う行事です。家の前に歳神（歳徳神）様の目印として門松を立て、魂を表す丸い形の鏡餅をその依り代として玄関や床に飾ります。この

もともとは12月13日の正月事始めから、1月15日に正月に働いた女性を休め、豊作を祈願した女正月ともいう小正月までを松の内とし、15日に外した飾りのどんどこや、20日に鏡開きをしていましたが、20日が徳川家光公の命日であったことから、江戸幕府が7日までを松の内とするお触れを出したことで7日までとなったといわれています。何気なくお正月を祝っていますが、そこには五穀豊穰の幸せを願い、自然の中で目に見えぬ神様を創り、感謝の心を大切にしたい日本人の生活文化が表れているように感じます。

一緒に働ける

短時間 扶養内勤務 8時間勤務

# パートナー 募集中!

機能訓練士

介護士 看護師

気軽にお電話下さい  
(福) 諒和会 096-311-4333

# 理事長挨拶



社会福祉法人 諒和会  
理事長  
藤井 淑人

「僕が僕であるために」  
よく口ずさむお気に入り  
の歌詞です。

「正しいものは何なの  
か」最近とみに心にし  
みてきます。

さて私のことです。  
決して順風満帆な人生  
ではありません。ここ  
では話せないほど、つ  
らいことも苦しいこと  
もありました。そんな  
時、幸運にも誰かが助  
けてくれ、誰かが守っ  
てくれました。私が私  
であり続けることがで  
きました。

職員の皆さんへ

あなたがいてくれる  
から、利用者の方は笑  
顔になってくれる。

あなたがいてくれる  
から、その家族の方は  
笑顔になってくれる。

あなたがいてくれる  
から、職員の皆さんは  
笑顔になってくれる。

そんなあなたが、つ  
らくなった時、苦しく  
なった時、あなたがあ  
なたであり続けること  
が難しくなったとき、  
そのときは、あなたの  
ことを全力で守ります。



施設長  
菊地 徹

このたび、令和元年  
12月29日付けで特別養  
護老人ホームさくらの  
苑施設長に就任いたし  
ました菊地と申します。  
私は、昨年末まで熊本  
市役所に在籍し、福祉  
分野にも長く携わって  
まいりました。

今後はその経験を活  
かし、諒和会の特養・  
老健・グループホーム  
等がそれぞれの役割・  
機能を果たしつつ、連  
携を強化し、多様なニ  
ーズに対応した介護を提  
供していくことができ  
るよう努めてまいります。  
どうぞよろしくお願いいたします。  
します。

## 新人紹介

諒和会に入職された新しい  
スタッフを紹介します。



さくらの苑介護士  
末永 精一郎

さくらの苑で働き始め  
て二ヶ月が経ちます。  
まだまだこれから覚え  
ていく事がたくさんあ  
ります。笑顔を絶やさ  
ず頑張っていきたいと  
思います。



さくらの苑看護師  
高本 優子

11月より皆様の仲間入  
りをしました。少々年  
齢いつており、物忘れ  
が出てきましたが、明  
るく、大きな声で一生  
懸命働きます。



[好きな映画] ラブレター  
[好きな酒場] しん寅  
[好きな曲] SOME DAY  
[嫌いな食べ物] 椎茸  
[想う女性] ダイブスカーレット



葵の森 管理者  
山田 雅臣