

かわら版

ハイツの森

令和8年1月号

vol. 404

新年のご挨拶

代表取締役

あけましておめでとうございます。

昨年も、ありがとうございました。

私たちは、命をお預かりしています。

その任の重さを胸に秘め、今日も看護師や介護士、そして厨房スタッフや事務職が早朝から働く姿に頭が下がります。

この感謝の気持ちを胸に、皆さんと共に、今年も進化をしながら夢を持ち働ける職場作りを目指します。

批判よりも、提案を。

嘆きよりも、ユーモアを。

過去よりも、未来を。

意味なく群れるよりも、意思のある孤立を。

正しいことを言うよりも、正しい行いを。

自分のためだけよりも、世界のためを。

このままの世界よりも、これまで以上の世界を。

完全よりもワクワクする永遠の青さを皆さんと一緒に求めましょう。

本年もよろしくお願い致します。



取締役施設長

明けましておめでとうございます。

入居者の皆様を始めとする関係者の皆様、いつもご協力、ご助言を賜り、誠に有難うございます。職員一同、感謝申し上げます。

今年の運営テーマは、フレイル予防で「健康寿命を伸ばす」。

健康な状態と要介護状態の中間の段階をフレイルと言います。

その要素は大きく分けて三つに分類され、一つ目が身体、二つ目が精神・心理、三つめが社会的つながりです。

その全てを当施設は、運営に組込んでいます。

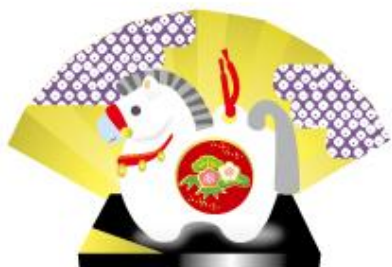
ケアハイツで暮らす 笑い、語らい、感動の中での安らぎ。

人との関わりの中、生きがい見出し一歩外に出れば、大勢のお仲間が。

サークル活動を通じ、地域社会とも関わり続けます。

一つの目的が見えてきたとき、今日という道が輝きだします。

本年も笑顔溢れる一年を目指し、職員一同邁進してまいります。



事務所だより

1月の行事予定

- ・ぜんざい会・新年会(14日)
- ・移動スーパー(10日、19日)
- ・パン販売会(15日・28日)
- ・リハビリ体操(日程未定)



行事報告

《そば打ち体験会》

12月9日(火)

こちらも恒例行事となってきました「そば打ち体験会」が今年も行われました。今回も、たくさんの方に参加頂き、先生に教わりながらそば打ちに真剣でした。みなさんとてもお

上手で、とてもおいしいおそばが出来上がりました。

参加頂いたみなさまありがとうございました。



《クリスマス会》

12月19日(金)

今年の「クリスマス会」は、入居者の方の手品ショーと、ボランティアの方による歌謡ショーで盛り上がりしました。一緒に唄って、踊って、リズムに乗って、皆さん楽しんでおられました。そして、今年もケアハイツにサンタとトナカイが入居者のみなさまにプレゼントを持ってきてくれました！

その後は、クリスマスロールケーキとコーヒーor紅茶のセットで至福のひとときを過ごして頂きました。

職員も皆さまと楽しい時間を過ごせ、とても素敵な日となりました。



《もちつき会》 12月25日(木)

年末恒例となりました「もちつき会」！

今年はあわら地区の民生委員のみなさまにボランティアでお越し頂き、もちつきを手伝って下さいました。昨年よりも多いもち米を準備しましたが、ボランティアの方のおかげもありスムーズにもちがつき終わりました。



おろしもち、きなこもち、あんこもちを用意し

ましたがどれもとてもおいしく、つきたてのお餅は格別でした。

今回来日したばかりのスリランカ技能実習生2名に参加してもらい、日本の文化に触れてもらいました。



フレイル予防だより

「一無、二少、三多の日」の概要

皆様は、「一無、二少、三多の日」をご存知でしょうか。この記念日は、生活習慣病の予防と健康長寿を目指す一般社団法人・日本生活習慣病予防協会によって提唱されました。具体的には、「一無」は無煙と禁煙を、「二少」は少食と少酒を、「三多」は多動、多休、多接という生活を意識する日です。

この記念日は、1月23日に設定されており、日本記念日協会により2016年に正式に認定・登録された比較的新しい記念日です。健康意識が高まる現代において、この日は私たちの生活習慣を見直し、健康な身体を維持するための大切なきっかけとなるでしょう。

生活習慣病は、日常の食事や運動、休息のバランスが崩れることで引き起こされることが多く、この記念日はそれらのバランスを考える良い機会と言えます。

「一無、二少、三多の日」のシンボルマークの策定



2011年、全国生活習慣病予防月間を開始するにあたり、シンボルマークを策定しました。健康で躍動感のある「人」をモチーフとし、それぞれ健康習慣である「一無、二少、三多」に対応しており、一無・無煙

(禁煙)、二少・少食・少酒、三多・多動・多休・多接を
実践し、すべての国民が健康長寿となるようお願いを
こめて策定しました。

2019年には、「一無、二少、三多」と一体となった現
在の新しいシンボルマークが誕生しました。

健康長寿への第一歩「一無、二少、三多の日」に寄せ
て

一無：禁煙

- ・ ニコチン…血管を収縮させるため血液の流
れが悪くなります。また、依存性があるので
喫煙の習慣をやめたくてもやめられなくな
ります。

- ・ タール…様々な有害物質が混じり合ったも
のの総称で、含まれる「発がん物質」の数は
数十種類。特に、ニトロソアミンとベンツピ
レンは、細胞内のDNAに損傷を与え、細胞を
がん化させると言われています。

二少：少食・少酒

- ・ 満腹まで食べる習慣をやめ、腹七〜八分目

でやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛ん
で、三食を規則正しく食べましょう。食物纖
維を豊富に摂ることも重要です。もともと望
ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、それ
に果物、乳製品といわれています。

- ・ さまざまな生活習慣病がアルコールと密接
に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、
多くの病気が誘発される可能性が高まりま
す。

- ・ 「健康日本21」では、飲酒に関して、純アルコ
ールに換算して1日約20gまでが望ましい
としています。

三多：多動・多休・多接

- ・ 多動…散歩や体操など、無理なくできる運動
を日常生活の中で身体活動量を増やしまし
よう。これ迄の運動量+10分を目標にする
のが良いです。座りっぱなしは避け、身体活
動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生
活の中で維持しましょう。

- ・ 多休…理想的な睡眠時間は標準的には6〜
8時間といわれますが、「快適」には個人差

があります。あなたの活動量に応じた適正
な睡眠時間をとるように心がけましょう。
「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」や仕
事をしない「休日」、夏休みや年末などの「休
暇」も含めて、毎日の生活やライフステージ
に合わせて、心身ともにリフレッシュする機
会をもつことにより、バランスの取れた健康
的な生活を維持することが大切です。

- ・ 多接…多くの人と交流し、さまざまな事、物
に好奇心をもって接することで創造性豊か
な生活を送ることが大切です。
社会や人とのつながりが途絶えると身体
的・精神的な健康障害が起こりやすことが
科学的に検証されています。

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽に
お越しください。



脳活クイズ

今月は「スリーヒントクイズ」を10問をご用意しました。3つの単語から連想する単語を考えてください。ぜひ挑戦してください。

- 第1問 ①夏 ②騒音 ③7日間の命
- 第2問 ①光り物 ②ゴミ漁り ③黒い羽根
- 第3問 ①洗面所 ②髪の毛 ③風
- 第4問 ①三角形 ②金属 ③音楽
- 第5問 ①お土産 ②立ち続けている ③木でできている
- 第6問 ①菖蒲 ②柏餅 ③五月人形
- 第7問 ①遊園地 ②ゆっくり回る ③絶景
- 第8問 ①いたずら ②お菓子 ③かぼちゃ
- 第9問 ①穴 ②魚のすり身 ③おでん
- 第10問 ①二人 ②駒 ③大手



寄稿

こちらにお世話になり二年過ぎ生活も落ち着き、最後の終活である遠方にあるお墓の墓じまいを年末に行いましたが、墓じまいも宗派によっていろいろな考えがあるようで、私の宗派では死者はすぐに極楽浄土へ往生するとの考えで、他の宗派のように閉眼供養は行わず、墓石からご本尊さまを新しい場所へ移すための儀式でした。

秋山雅史の【千の風になって】の歌詞

私のお墓の前で泣かないでください。
そこに私はいません。
眠ってなんかいません。
千の風になってあの大きな空を
ふきわたっています…

という歌詞と同じ考えで安堵しました。あわら市に縁の深い宗派でもあり、この地で供養でき安心しました。テレビなどで墓じまいを盛んに放映していますが、皆様はどのようにお考えでしょうか。

一住人

皆さまからの寄稿をお待ちしております。



ガーデニングブログ

お正月を迎えるにあたり、正面玄関に門松を飾りました。

本年もケアハイツ芦原と横垣クリニックを宜しくお願い致します。

元旦



職員紹介

12月19日にスリランカより技能実習生として
3名の職員が仲間入りしました。

介護職員



厨房職員



入国日未定

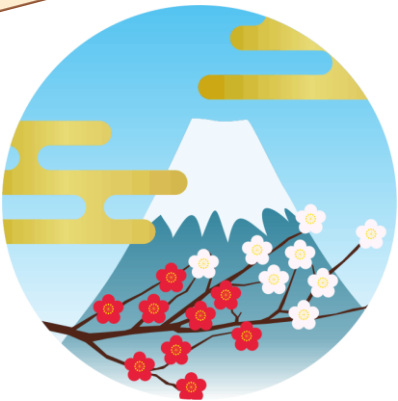
慣れるまでの間、ご迷惑をおかけするとは思
いますが、温かい目で見守ってください。餅つ
き会に参加して、とても楽しかったと話してい
ました。

これからいろいろな日本の文化にふれて頑張
りますので、応援をお願い致します。



編集後記

今月号もご覧頂きありがとうございます。
改めまして明けましておめでとうございます。
令和八年を迎えました。早いものです。
一昨年の年末に新型コロナとインフルエンザ
が猛威を振るい、面会や外出に影響が出てい
ましたが、昨年末より今のところは大きな感
染はなく面会も通常通り行えております。
油断せずうがい・手洗い・マスクの着用をし
て感染予防をしていきましょう。
今年も一年、皆様が元気に安心して過ごせる
ように、お手伝いさせて頂きたいと思います。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。



脳活クイズ答え

第1問 セミ

第2問 カラス

第3問 ドライヤー

第4問 トライアングル

第5問 こけし

第6問 端午の節句

第7問 観覧車

第8問 ハロウィン

第9問 ちくわ

第10問 将棋

皆さまどうでしたか？来月もお楽しみに…

