

かわう版

# 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

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。

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く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。



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。



2026

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



・せんざい会・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）

### （クリスマス会） 12月19日（金）



上手で、とてもおいしそうな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。

## 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つてきました「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

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。



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。

『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」一



ましたがどれもともおこしべ、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。



「一無、一少、三多の日」の概要

皆様は、「一無、一少、三多の日」を存知でしょうか。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、「一少」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。

おろしもち、きなこもち、あんこもちを用意し

「一無、一少、三多の日」のシンボルマークの策定

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」とで引き起こされることが多い、「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。

2011年、全国生活習慣病予防用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、一少、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」と一体となつ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、一少、三多の日々に寄せ て

一無禁煙

- ・ タール：様々な有害物質が混じり合つたものの総称で、含まれる「発がん物質」の数は数十種類。特に、「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。
- ・ 少・少食・少酒
- ・ 満腹まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目
- ・ 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

不明な点がある方は、横垣クリーツクまでお気軽に  
お越しください。

に好奇心をもつ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。

- でやめのよつ心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょ。食物纖維を豊富に摂ることも重要です。むつとも望ましい組み合わせは、主食と一汁二菜、それに果物、乳製品といわれています。
- や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、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つ心がけましょ。「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「ライフスタイル」に合せして、心身ともに十分にリラックスする機会をもつことになり、バランスの取れた健康的な生活を維持するといふ大法です。



# 脳活クイズ

今月は「スリーヒントクイズ」を10問ご用意しました。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。

## 第一問

①夏 ②騒音 ③7日間の命

## 第二問

①光り物 ②ゴミ漁り ③黒い羽根

## 第三問

①洗面所 ②髪の毛 ③風

## 第四問

①三角形 ②金属 ③音楽

## 第五問

①お土産 ②立ち続けている  
③木でできている

## 第六問

①菖蒲 ②柏餅 ③五月人形

## 第七問

①遊園地 ②ゆっくり回る ③絶景

## 第八問

①いたずら ②お菓子 ③かぼちゃ

## 第九問

①穴 ②魚のすり身 ③おでん

## 第十問

①二人 ②駒 ③大手



皆さまからの寄稿をお待ちしております。

# 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つ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住生するとの考え方で、他の宗派のように閉眼供養は行なわず、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【千の風になつて】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。

眠つてなんかいません。  
千の風になつてあの大きな空を

ふきわたっています…

という歌詞と同じ考え方で安堵しました。  
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ますが、皆様はどのようにお考えでしょうか。

# 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ーツクを宜しくお願い致します。  
元旦



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

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。

油断せずにうがい・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。

## 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

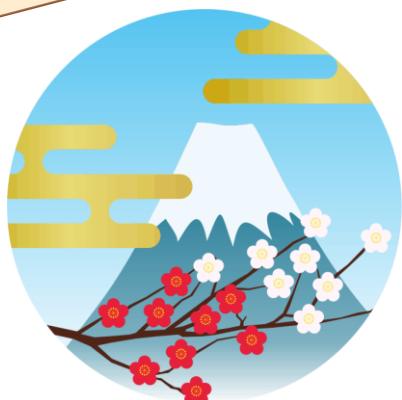
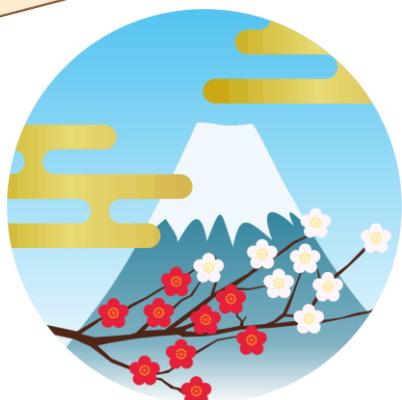
## 第7問 観覧車

## 第8問 ハロウイン

## 第9問 ちくわ

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。



## 脳活性ize答え



皆さまどうでしたか?来月もお楽しみに!:

第10問 将棋