

# かじかのさとだより 第80号

発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739  
 社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里  
 ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>

2021年は社会全体が新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた1年となりました。私たちの日常生活も一変しました。例えばマスクの着用、手指消毒の徹底、不要不急な外出の自粛、ソーシャルディスタンスの確保など、これまで考えもしなかったことが生活の中の当たり前のこととなりました。大分この生活にも慣れてきましたが、やはり息苦しさを感じずにはいられません。その一方でテレワークやWebを活用した会議、研修会、面会等の設備も整い、これまでの仕事観やコミュニケーション



**園長あいさつ**  
 特別養護老人ホーム 河鹿の里 施設長 小玉 武士

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
 皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、利用者様、ご家族様ならびに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることが出来ましたこと心より御礼申し上げます。

2022年も当面、新型コロナウイルスの影響は続き、皆様にとって大きなストレスを抱える状況は継続すると考えられます。その様な環境においても、当施設をご利用頂きます皆様、明らかに健康で、安らぎと生きがい、満ちた施設運営を今年も職員一丸となって、トラ（寅）イシて参ります。

この先どうい生活をしていくかが問われている様に感じます。まず感染予防の徹底が最優先であることに間違いありませんが、この変化を冷静に受け止め、私たちの生活がより良い方向に向かう様に工夫と努力をして参りたいと思います。

のあり方そのものにも変化が生じています。遠方にながらパソコン画面を通じ顔を合わせ、ことばを交わすことができるといった利点などは、この変化をもたらしたプラスの側面であると言えるかもしれません。この様な変化によって、もはやただの感染症対策の域を超え、私たちがこの先どうい生活をしていくかが問われている様に感じます。まず感染予防の徹底が最優先であることに間違いありませんが、この変化を冷静に受け止め、私たちの生活がより良い方向に向かう様に工夫と努力をして参りたいと思います。



今年も元旦に田ノ上八幡神社より、二匹のししまいが河鹿の里にやってきました。利用者の皆様も毎年楽しみにしています。



**正月あそび**  
 今年は一月五日に食堂ホールで正月遊びを行いました。皆様、終始笑顔で生まれ「懐かしい」との声も多くありました。

※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。





とっても良い笑顔



とってもおいしい!

七月七日に七夕ホーム喫茶を行いました。おやつを皆様おいしそうに食べられていました。

# 七夕ホーム喫茶



ひょっとこ面似合う?



わっしょい! わっしょい!

今年七月二十八日に納涼祭を行いました。今回も御家族の参加は出来ませんでした。笑顔いっぱい納涼祭になりました。

# 納涼祭



MVP



オレが一番~



ねらいをさだめて  
それ~

河鹿の里の運動会では、車椅子リレーをしたり、輪投げをしたりと様々な競技を行いました。赤団・黄団、優勝目指して頑張ってください!

# 運動会



何をしてるでしょう?



ジングルベル♪  
ジングルベル♪

今年十二月二十二日にクリスマス会を行いました。今年も河鹿の里には様々なサントナさんがやって来ました。メリークリスマス!

# クリスマス会

来年もコロナウイルスに負けず、良い年が来る事を職員一同願っています。来年にはコロナウイルスも終息し、御家族の皆様も行事に参加出来ると思います。利用者の皆様が楽しいと思える河鹿の里にしたいと思っています。

# ヨイショーヨイショー



今年も残りわずかとなり毎年恒例のもちつきを十二月二十七日に行う事が出来ました。職員がもちをつくたびに「よいしょ」「よいしょ」と大きな掛け声が聞かれました。

# もちつき



# 行事食紹介

新年あけましておめでとございます。  
一年の始まりにぴったりなめでたい紅白の献立を紹介いたします。



常食



キザミ

1月1日(土)

- ・赤飯
- ・ブリの照り焼き
- ・きんかんのつや煮
- ・黒豆 ・かまぼこ
- ・菜の花の清汁
- ・紅福寿まんじゅう

1月2日(日)

- ・散りし寿司
- ・さわらの西京焼き
- ・伊達巻
- ・かぶの柚漬け
- ・清汁
- ・いちごムース

1月3日(月)

- ・炊き込みごはん
- ・鶏肉の胡麻照焼き
- ・栗さんこん
- ・すまし汁
- ・梅酒ゼリー



ミキサー

# 新年会おやつ

常食

- ・ロールケーキ(いちご)
- ・ロールケーキ(抹茶)
- ・紫いもようかん



ミキサー

- ・ごまプリン
- ・オレンジゼリー
- ・パイゼリー



## あなたの骨は大丈夫？

### 「骨粗しょう症」予防

### 骨粗しょう症

骨は新陳代謝をくり返し、骨量を一定に保っています。健康な骨は、古くなった骨を壊す「破骨細胞」と、新しく骨を作る「骨芽細胞」がバランスよく働いています。

ところが、加齢などが原因で、骨の代謝のバランスが崩れ、骨を壊す働きが上回った状態が続くと、骨量が減少し骨がもろくなります。こうして骨がスカスカになり、骨折しやすくなる状態を「骨粗しょう症」といいます。

### リスクが高い人

- 高齢者
- 閉経をむかえた女性
- 若いときに極端な食事制限(ダイエット)をした
- 運動不足
- 偏食(特にカルシウムやビタミンDの不足)
- たばこを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や慢性腎臓病の人
- 家族に骨粗しょう症で骨折した人がいる

## 骨を丈夫にしましょう

### ①運動

骨は負担がかかると、強くなります。ウォーキングや筋力トレーニングを無理なく取り組み、骨に刺激を与えましょう。

### ②日光浴

紫外線を浴びることで、体内にビタミンDが作られます。一日15分くらいの日光浴を毎日の生活に取り入れましょう。

### ③食事

骨の主成分はカルシウム。カルシウムを多く含む食品を意識して食卓に取り入れましょう。

◆乳製品  
牛乳・ヨーグルト

◆大豆製品  
納豆・木綿豆腐等

◆緑黄色野菜  
小松菜・チンゲン菜等

◆小魚  
ししゃも・わかさぎ等

リン(インスタント製品、食塩、カフェイン、アルコールはカルシウムの吸収を阻害するため、控えましょう。



### デイサービス活動風景

## 10月 スポーツの秋

スポーツの秋、10月といえは：

### 大運動会!!

今年は、赤団・白団2つの団に分かれて、運動会を開催しました！それぞれ団長に、力強い選手宣誓をしていただきました。



利用者の皆様、はちまきをしつかりしめて、チーム一丸となって熱い戦いを繰り広げられました。玉入れ、つな引きなど、さまざまな競技を行い、皆様、一所懸命に取り組んで下さり、笑顔あふれていました。

## 12月 クリスマス

メリクリクリスマス

この季節がやってきました。デイサービスにもサンタクロースが！



利用者の皆様、サンタクロースから素敵なプレゼントをもらい、喜んでいました。

### 活動

毎日、14時から1時間、さまざまな活動を行っています。スポーツリハ、お楽しみレクなど、他にもいろいろな活動に取り組んでいます。

今回は、利用者から要望があり、踊りを披露してくださいました。



素敵な踊りを披露してください、ありがとうございます。ご覧になった利用者の皆様からの拍手に、うれしそうな笑顔が見られました。

### リラクゼーション

令和三年十一月より、活動でリラクゼーションを取り入れています。足湯で下肢をあたたため、その後フットマッサージを行っています。

フットマッサージをすることで、安眠効果、冷え症状の緩和効果などを目的として行い始めました。



利用者の皆様に感想を聞いてみると：

- 気持ち良かった。
  - 足が軽くなった。
  - 夜がぐっすり眠れた。
- など、と良い評判をいただきました。

## 1月 お正月

新しい年を迎えました。デイサービスの神社でお参りをし、おみくじを引きました。



そして、お正月遊びをしました。今回は、福笑い、だるま落としの様子をご覧下さい。



「難しいなあ〜」という声が多く聞かれました。



目隠しをして、顔のパーツをはっていきました。他の利用者から「もっと上、もっと下」など声があり、盛り上がりました。目隠しを取り、完成品を見て、大笑いでした。

### 編集後記

コロナウイルスがまだまだ増えています。手洗い・うがい・消毒など、感染症予防を行いましよう。