

# かじかのさとだより 第86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://wwwaisenkai.jp/kajika/index.html>



ステージ上の方が節目の年を迎えて、特別な思いで過ごされていました。

今回も感染予防の為、ご家族の参加は出来ませんでしたが、スタッフと利用者様で盛大にお祝いをしました。

また、米寿・卒寿・白寿・百寿の利用者様11名を紹介し、節目の歳を祝うことが出来ました。

令和6年9月11日に「敬老会」が行われました。

9月  
敬老会



これからも高齢者を敬う気持ちを忘れずに、日々の生活を送りたいと思います。

スタッフによる「かくし芸」大会も行われました。利用者の皆様も一緒に踊られる姿があり、樂しまれた様です。

10月9日に食堂ホールで運動会が行われました。プログラムは、利用者様とスタッフによる車椅子競争、玉入れ、射的でした。車椅子競争では得意な利用者様が普段通りの走りを見せ、大変盛り上りました。玉入れ・射的では苦戦する姿も見られましたが、昔を思い出され、良い刺激になつ



今後も皆様に楽しんで頂ける  
様、支援していきます！

催されました。今年もスタッフがサンタとトナカイになり、皆様にプレゼントを贈呈しました。

## 12月 クリスマス会



# 11月 ～南郷道の駅～ **ドライブ**



※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。



令和7年1月1日、今年も田ノ上八幡宮の獅子舞が来られました。獅子に頭を咬んでもらうと厄祓い福が来る「開運・厄除」や「無病息災」のご利益があると言われています。

また「獅子が悪いものを食べてくれた」「咬まれたけど無事だった」ということから「健康長寿」をもたらすという意味も!



令和7年1月15日、中津ヤス子様が百歳を迎えるました。百歳の長寿をお祝いするとともに、これからも健康で幸せな日々が続きますように心からお祈り申し上げます。



今年も獅子舞を迎え、無病息災を願ってはいますが、まだまだ感染症に気を付け、安心して施設生活を送れる様、支援して参ります。



本年も季節のお食事をお召し  
上がり頂きました。



## 運動を続けるコツ

「運動した方がいいんだろうけど、やる気が出ないし、始めても続かない：」ということはありませんか？

運動習慣を持たない方が運動を続けることは、簡単なことであります。しかし、運動を続けるコツはいくつもあります。一緒に見ていきましょう！

### ①まずは、運動をするメリット・デメリットを天秤にかけてみる



「メリットの方が大きい」とはつきりわかることがあります。「面倒くさい」とはつきりわかることがあります。どちらが大きいことが必要です。

たとえば、運動するデメリットとしては、「面倒くさい、大変、疲れる」「運動する時間に自分の好きなことがあります」といったことが挙げられます。一方で運動するメリットとしては、「健康に良い」「毎日運動することで防げる病気がある」といったことが挙げられます。

「自分は運動を続けられる」と自信をつけていく目標にいきなり取り組むのではなく、「週1回、10分間家の周りを散歩する」という、すぐにでも

きそな目標から取り組み、できたら週2回に増やす、1回20分に増やすなどして、少しづつ目標に近づいていきます。

### ③自分と似た境遇の人の頑張っている姿を見ている

年齢、健康状態、生活状況などにおいて、自分と似ている人を見つけましょう。できれば、その人に直接運動を続けるコツや、運動を続けることで起こった良い変化などについて聞いてみるとよいでしょう。そうすることことで、「自分にもできそうだ」と自信がついてきます。

### ④一人ではなく、仲間と運動する

一人で運動に取り組むことが難しい場合は、地域の体操教室やサロン、運動ができるディイサークなどを利用して、同じ目的を持った仲間と運動に取り組むのも効果的です。

「面倒くさい」という気持ちと上手に付き合いながら、少しずつ習慣を作つていきましょう。



目標を達成できたら、ぜひ自分を褒めて、「ご褒美をあげてくださいね！」



最後は皆さんで炭坑節を踊り、楽しい敬老会となりました。



敬老の日は、日南民舞踊協会飫肥教室、JA東郷地区婦人部、佐師様にお越し頂き、歌や踊りを披露してくださいました。



9月

## 敬老会



秋といえば「スポーツの秋」ということで、運動会を開催しました！ 今回はいつもと違ったユニークな種目を取り入れてみたところ、大爆笑が起り、とても面白い運動会になりました。

10月

## スポーツの秋



メリクリスマス♪今年もデイサービスにサンタとトナカイがやって来ました！



14時からの活動時間にフットマッサージを行いました。皆さん、とてもリラックスされていて「気持ちいい～」「寝てしまいそう」などの声を頂き、大変好評でした。

11月

## リラクゼーション



新しい年を迎える書き初めを行いました。何度も練習を重ね、真剣な表情で取り組んでいました。

1月

## お正月

サンタからのプレゼントに皆さんニッコリ♪とても嬉しそうにされていました。また、職員によるヒゲダンスをし、楽しいクリスマス会になりました。



15時のおやつには、可愛い鬼のお菓子を頂きました。



今年もデイサービスに鬼がやってきました。「鬼は外！福は内！」と鬼に向かって豆まき（おじやみ投げ）をして無事に鬼退治することができました。

2月

## 節分

編集後記

いつも利用者様には元気や笑顔を頂いています。これからもデイサービスで楽しく過ごせるような活動に取り組んでいきたいと思います。