

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://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>

ステージ上の方々が節目の年を迎え、特別な思いで過ごされていく様です。



令和6年9月11日に「敬老会」が行われました。
 今回も感染予防の為、ご家族の参加は出来ませんでした。スタッフと利用者様で盛大にお祝いしました。
 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。

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、楽しめた様です。



おめでとうございます



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、大変盛り上がりました。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、良い刺激になったと思います。

10月 運動会

今後皆様楽しんで頂ける様、支援していきます！



12月25日にクリスマス会が開催されました。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 ドライブ 南郷道の駅





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を祓い福が来る「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！



元気に過ごせますように



ワァー!



ありがとうございます



日々幸せに



今年一年も健康に!



令和7年1月15日、中津ヤス子様が百歳を迎えられました。
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。

1月2日

干支饅頭
あんころ餅風ゼリー



12月18日

紅茶ムース



コーヒー牛乳



11月20日

たこ焼き



9月18日

おはぎムース



2月3日



ちらし寿司
魚の胡麻照焼き
わさび和え

菜の花すまし汁
赤鬼まんじゅう

ミキサー



特きざみ



1月15日



ちらし寿司
白身魚フライ
わさび和え

菜の花すまし汁
いちごムース

ミキサー



特きざみ



1月1日



赤飯
ぶり照焼き
黒豆
紅白なます

紅白かまぼこ
菜の花すまし汁
紅福寿

ミキサー



特きざみ



運動を続けるコツ

「運動した方がいいんだらうけど、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、簡単なことではありません。しかし、運動を続けるコツはいくつかあります。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できる」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。

②「自分は運動を続けられる」と自信をつけていく

「1日60分歩く」という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

きそう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、少しず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ういでしょう。そうすることで、「自分にもできそうだな」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、運動ができるデイサービスなどを利用して、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つながりながら、少しずつ習慣を作っていくようにしましょう。

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 飯肥教室、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、大爆笑が起こり、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♪今年もデイスサービにサンタとトナカイがやってきました！



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、とてもリラクセスされていて「気持ちいい」「寝てしまいたい」「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



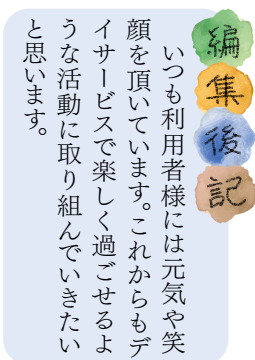
新しい年を迎え、書き初めを行いました。何度も練習を重ね、真剣な表情で取り組んでいました。



サンタからのプレゼントに皆さんニコリ♡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。



1月 お正月



15時のおやつには、可愛い鬼のお菓子を頂きました。



今年もデイスサービに鬼がやって来ました。「鬼は外！福は内！」と鬼に向かって豆まき（おじゃみ投げ）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。これからもデイスサービ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っています。