

幸寿園だより

令和8年
No.315
2月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



鬼は外
福は内

節分

各階で節分行事を行いました!鬼が登場した途端、皆様の目の色が激変!!どこにそんな力が…と驚くほどの勢いで、豆ならぬ「お手玉やお菓子」が次々と鬼を急襲!鬼役の職員からは「正直、そこそこ痛かった…」と嬉しい悲鳴が。でもその痛みは、皆様が元気の証拠。職員の間からは、痛みの涙と元気への嬉し涙が同時にこぼれ落ちていました(笑)。今年も福をたっぷり呼び込めそうです★★★

1月誕生会

1月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

DCご利用者様

池田	ハツヨ様(101歳)	今泉	シヅヨ様(93歳)
中原	ユキ子様(90歳)	福島	タツ子様(89歳)
岩永	美千代様(85歳)	山下	隆英様(83歳)
空閑	美智子様(82歳)	中尾	二郎様(82歳)
蒲原	敦子様(81歳)	近藤	智子様(79歳)
中尾	尊行様(74歳)	太田	成子様(68歳)



2F入所者様

辻	悦子様(96歳)
前田	テル様(95歳)
鳥光	陽介様(78歳)
久保田	末子様(77歳)
田口	郁子様(83歳)
東	マサエ様(96歳)



3F入所者様

山部 廣子様(86歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

元旦生まれも!おめでたさ満載の誕生会!

2階

1月は元旦生まれの2名を含む、計6名の皆様の誕生会を開催!久しぶりのカラオケでは、普段言葉の少ない方がマイクを手に口ずさまれる場面もあり、職員も驚きと嬉しさで胸がいっぱいになりました。会場はたくさんの笑顔と歌声に包まれ、新年にふさわしい最高にハッピーなひとときとなりました!



気分はBar!カクテルパーティー♪

3階

3階では、お菓子を片手に賑やかなカクテルパーティーを開催しました!色鮮やかなドリンクに、皆様「珍しいね」と興味津々!!特に盛り上がったのは、入所者様によるシェイカー体験です。リズムよく振る姿は驚くほど様になっていて、とってもクールでした★美味しいお酒(ノンアルコール)と笑顔に酔いしれる、大人の雰囲気漂う楽しいひとときとなりました☆彡



お正月の風景

新年、施設では豪華な「おせち料理」に舌鼓を打ち、お屠蘇が振る舞われました。色鮮やかな料理の数々に、皆様「おめでたいね」と満面の笑み。施設にいながらにして、伝統的なお正月の雰囲気存分に満喫されました。美味しい食事と温かい絆に包まれ、笑顔あふれる一年の幕開けとなりました!



～最近よくつまずくのはなぜ?～

最近よくつまずくようになったと思われる方もいらっしゃると思います。ご家族の方も思われる方は多いのではないのでしょうか。実は、つまずきにはいくつか理由があります。



① 足が上がりにくくなる

歳を重ねると、足の筋肉が少しずつ弱くなります。すると歩くときに足が十分に上がらず、ちょっとした段差やカーペットでも引っかかりやすくなります。



② 目と体の連携が弱くなる

段差が見えていても、体がうまく反応できないことがあります。これは病気でなくても、加齢で起こる自然な変化です。



③ 注意力が分散する

話しながら歩く、考え事をする、周りを見るなどで注意が分かると、足元への意識が減り、つまずきやすくなります。

◎ 今日からできる簡単対策

足を少し高く上げて歩く



家の中の段差・マットを減らす



立ち上がり体操や足の運動を少しずつでも毎日行う

「急がない」ことも大切



最後に

つまずきは「歳のせいだから仕方ない」と思われがちですが、体操や生活環境を整えることで減らすことができます。

転ばないことが、元気に長く生活する一番の近道です。



理学療法士
池田 清華

栄養課より



1月1日

元旦

- 赤飯
- お節盛り合わせ
【鶏肉の野菜巻き・伊達巻
かまぼこ・昆布巻き・黒豆】
- 鯛のたたき ●雑煮風汁
- おやつ)干支まんじゅう



1月23日

誕生会

- ちらし寿司
- 天ぷら
- 菜の花の和え物
- 茶碗蒸し
- フルーツ

プチ農園で収穫!

真っ赤なラディッシュ

3階で栽培したラディッシュを収穫! 鮮やかな赤色に、皆様「可愛いね」と目を輝かせていました。収穫後は甘酢漬けと浅漬けに。驚いたのは、普段食の細い方が「美味しい!」とおかわりしてくださったこと。食べる喜びが生きる意欲に繋がれることを実感し、次は何を育てようか計画中です。今後も美味しいぎっかけ作りを続けます!

出前講座 に行ってきました!

今月は、山内町鳥海地区の老人会にお邪魔させていただきました!

今回は「転倒予防と冬の注意点」と題し理学療法士の鶴田と、西田事務長よりお話をさせていただきました。

転倒予防については、簡単なフレイルの説明と握力検査、それに筋力アップの運動を実施しました。冬の注意点としては、冬場に起こりやすいヒートショックのお話をさせていただきました。

参加された皆様も運動も熱心に取り組み、講演後の質問も沢山あり、充実した出前講座となりました!

今後も幸寿園出前講座はどこでもまいりますので、お気軽にご相談ください!



編集後記

春を待つ、長寿の願い。
私事です、元日に祖母が103歳を迎えました。当施設にも同じく103歳の最年長の方がいらっしゃいます。現在の日本最高齢は116歳。皆様にも、ぜひ日本一を目指して元気に過ごしていただきたいです!

立春とはいえ寒い日が続きますが、皆様ご自愛ください。(Y・I)



謙仁会Facebook・Instagramにて随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい
幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujiyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。