

## あじさいだより

## 年頭のご挨拶

新年にあたり謹んでご挨拶申し上げます。

皆様におかれましては、静かにそして健やかに新年をお迎えになられたことと、心からお慶び申し上げます。また、旧年中は

格別のご高配を賜り心より厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルスの感染が落ち着いてまいりました。少しずつですが、平常に向けて取り組みを進めています。施設での平常が戻る日を心から祈るばかりです。

まだしばらくご利用者様やご家族、また関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、引き続きご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

本年は辰年です。十干十二支でいうと甲辰（きのえたつ）だそうですね。これまでのコツコツと蓄えられた実績が芽を出し、活力に満ちあふれた草木のようにすくっと伸びて、努力が実を結ぶ年だそうです。活気にあふれる芽吹き之年にしたいものです。

施設を利用していらっしゃる皆様方、地域で暮らしている皆様方に安心安全をお伝えし、地域における高齢者福祉の中核となり、さらなるサービスの向上を目指し頑張っております。

末筆ではございますが、施設を利用してくださる皆様、そして家族の皆様、地域の皆様、私も社会福祉法人誠和を支えてくださる全ての皆様のご多幸とご健勝を祈念し、私の新年のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 誠和

理事長 赤島耕一路



## グループホームのクリスマス会

グループホームのクリスマス会では、ユニット毎に、輪投げとボウリングを行いました。ゲームで楽しく盛り上がっているところに、サンタクロースがやってきました！

サンタさんは、ご利用者様ひとりひとりに、プレゼントを渡されました。その後、一緒に記念写真を撮りました。ご利用者様は望まれた品物が入ったプレゼントを手渡されてとても喜ばれていました。

昼食にサンドイッチと鶏肉の照り焼きを頂きました。3時のおやつにクリスマスケーキを美味しく頂きました。お腹もいっぱいになり、大満足されていました。

「毎日がクリスマスだったらいいのになあ。」と言われるご利用者様もおられた、楽しいクリスマス会でした。



# 健康講座

## 歩いて元気な毎日を♪ 1日何歩歩いていますか？

年齢にもよりますが、健康のためには 1日5000～1万歩 くらいが目標とされています。あなたは平均以上？それとも以下？

歩数を増やす時は急に増やすと体を痛める原因になるので“1000歩増やす＝プラス10分”から始め徐々に増やしていきましょう。

**【歩数を増やすには…】楽しくできることを習慣化することがコツです。!**

- ① 歩数計を持ち歩数を見える形にする。
- ② 予定がないと家でゴロゴロしがちです。出かける予定を立てましょう。
- ③ 空いた時間に足踏みをする。外を歩けない時や外を歩くのが不安な方におすすめです。短時間でも強度を上げるにはももを上げましょう。
- ④ 家事を積極的にする。家事を積極的にやるだけで思いのほか活動量が増やせます。

**【歩くときんないことが…】**

骨密度の低下を防ぐ・脳を活性化する・肥満を改善し血圧、血糖値を下げるなどの効果が期待されます。特別な技術や道具は不要で気軽にできるのが歩行です。今日から元気に歩いて健康な毎日を過ごしましょう!!



### 車椅子を寄贈いただきました

一般社団法人 岡山県電業協会様より、車椅子を寄贈いただきました。一般社団法人 岡山県電業協会様では、毎年の取り組みとして、公共の福祉の増進に寄与することを目的として車椅子を寄贈しているそうです。温かいお気持ちありがとうございました。

### ◆寄付・寄贈御礼(12月)◆

一般社団法人 岡山県電業協会  
総合厨器 株式会社  
(順不同、敬称略)

ありがとうございました。



△車いす贈呈の様子



△寄贈いただいた車椅子は特養で利用させていただきます

お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード