



# あじさいだより

誠 和

2025.5

Vol. 322

## 新年度のご挨拶

ご利用者の皆様、地域の皆様、関係各位の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、皆様のご支援のおかげをもちまして、令和7年11月に特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓は創立30周年を迎えることになります。

この間、社会福祉を取り巻く環境は大きく変化いたしました。私たちは常に「ご利用者様第一」の精神を胸に、地域に根差した施設運営を続けてまいりました。

これもひとえに、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、そして関係各位の皆様の温かいご支援とご協力の賜物と、心より感謝申し上げます。

30周年を機に、私たちはこれまでの歩みを振り返り、新たな決意をもって未来へと進んでまいります。

今後も、ご利用者様が安心して快適な生活を送っていただけるよう、職員一同、より一層のサービス向上に努めていく所存です。

今後とも、変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

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

施設長 大城 憲一郎



## 健康講座

～塩分を過剰に摂取していませんか？

減塩生活で健康な毎日を過ごしましょう～

「塩分を過剰に摂取していませんか？」  
減塩の重要性が叫ばれるようになって久しいですが、成人の1日の食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gと、国の食塩摂取基準の目標である男性7.5g未満、女性6.5g未満よりも約3g多いのが現状です。

あなたは、どのくらいとっていますか？  
塩分を取りすぎると・・・塩分は、生命維持のために必要なものですが、過剰摂取は、健康に悪影響を及ぼします。高血圧、心疾患、脳血管疾患、胃がん、腎臓病、骨粗鬆症のリスクが高まります。また、神経細胞の機能を妨げ認知機能を低下させている可能性も指摘されています。

### 「減塩の工夫」

1. 献立に味付けをしない1品を。
2. 器を小さくしたり、大皿から取り分けたりする。
3. いつもの食品を減塩食品に置き換える。
4. 醤油やソースは、小皿にとる。
5. 酸味を生かす。  
(お酢、レモン、すだち等)
6. 香辛料や香味野菜を活用する。  
(わさび、唐辛子、大葉、みょうが等)
7. こげ味の香ばしさを生かす。

## ひな祭り【お琴演奏会】

グレースケア、グレースコートでは3月10日にひな祭り行事としてボランティアの方にお越しいただき『お琴演奏会』を開催しました。前回も好評だった為、皆様とても楽しみにされていました。

華やかな着物姿での登場に「素敵ね」と目を輝かされてました。最初は四曲連続での演奏に「やっぱり生演奏はええなあ」と聞き惚れておられました。お琴の音が重なると、迫力ある響きでもあり繊細な響きでもあり、なんとも言えない美しさです。その後、たくさんの曲をお琴の演奏に合わせて合唱しました♪「何度聞いてもお琴の音色は綺麗で素敵ね」「また聞くことができて良かったわ」「昔私も習っていたのよ」などと、とても嬉しそうに話されていました。素晴らしい演奏をありがとうございました♪



演奏のあとは、楽しみにされていたおやつです。今回は季節の上生菓子2種類の中から、ワクワクして選んでいただきました。「今日はいいい日だなあ」と美味しそうに笑顔で召し上がられました。



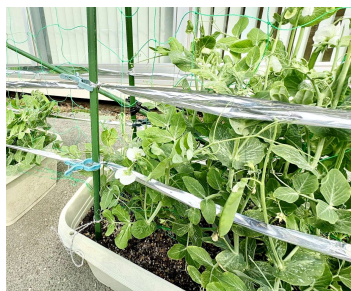
### ◆寄付・寄贈御礼(3月)◆

服部 剛 様

ありがとうございました。

## 春の便りとヘルスケア...

デイサービス秘密の庭のエンドウが成りました。白くて可愛らしいお花もこっちを向いて...る？寒い日が長く続いていましたが、ようやく春が来たんだと皆で実感しています。



この記事を書いている今日はまだ、表の桜は咲いていません。それでも蕾は少し赤くなっていて、開花を待ちわびるこの時間も素敵なお宝だにご利用者様とお話したりしています。



だんだんと気候が良くなってきたことで、運動がてらに敷地内の散歩もしやすくなりました。ご利用者様、ご自宅にいらっしゃる時には1人で外に出るのが危なかったり、そもそも出るのが億劫なこともあると思います。デイサービスでは散歩の時に付き添いがありますし、みんなが行くなら行こうかという気持ちになる方もいらっしゃいます。

そこで！要介護認定に関係なく自費で利用できる「ヘルスケアセンター」をご利用ください！トレーニングマシンや脳トレで身体も頭も元気ハツラツハッピーライフ！お問い合わせはデイサービスセンターあじさいまで！



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