

やまばと

令和8年2月1日発行
発行者 No.52
社会福祉法人矢祭福祉会
福島県東白川郡矢祭町大字東館字蔵屋敷122
TEL (0247) 46-3385
FAX (0247) 46-4400



新年会で「餅つき」を行いました

「信頼され、選ばれる施設であり続けるために」

理事長 高信由美子

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えになられましたことお慶び申し上げます。

また、旧年中はご利用者様、ご家族様、地域及び関係団体の皆様から格別のご厚情を賜り心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、わが国では初の女性首相が誕生し、そして本年早々に衆議院解散の表明をするなどあわただしい新年のスタートとなりました。経済面においては、物価高騰が生活や法人経営にも影響を及ぼしております。特に米をはじめとする食料品の値上がりは著しく、給食等食材費を大きく圧迫しています。

円安や金利上昇など社会環境はものすごいスピードで変化しており、これまでの慣習や踏襲での法人経営は厳しいものがありますが、勇気を持って新しく変えていけるもの、変えられるものを見直してまいります。

そして、絶対に変えられないものは皆様に信頼され、選ばれる施設づくりをめざしていくことであり、地域に生きる人々の暮らしに寄り添っていくことです。

本年も地域福祉の推進に取り組んでまいりますので、引き続きご支援、ご指導をいただきますようお願いいたします。まして新年のご挨拶とさせていただきます。

給食だより



オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは、

「歯が少なくなった」「食べにくくなった」「むせやすくなった」「話づらくなった」など、お口のちょっとした衰えが重なって起こる状態のことです。

お口の機能が低下すると、かたいものが食べづらくなり、肉や魚などのたんぱく質、野菜に多いビタミンや食物繊維が不足しがちになります。その結果、ご飯などの炭水化物に偏った食事になりやすい傾向があります。

食事のバランスが崩れると、全身の健康にも影響します。

特に75歳以上の方では、フレイル予防のために、バランスのよい食事が大切とされています。

毎日の食事をおいしく、楽しく続けるためには、お口の健康を保つことがとても大切です。

食事前の嚥下体操や、食後の口腔ケアを続けて、いつまでも「お口からおいしく食べる」生活を続けていきましょう。

管理栄養士 宮本 佳奈

医務だより

本年もよろしくお願いたします。

大寒(1/20)から立春(2/3)までのこの時期は、1年で最も寒さが厳しいといわれていますね。

【深呼吸のススメ】

普段、呼吸を意識したことはありますか？緊張したときや、急いでいる時などは、胸の上部だけを使った「胸式呼吸」になりがちです。

ゆったりと深い「腹式呼吸(深呼吸)」は

●リラックス●ストレス解消●睡眠の質の向上●血流の改善●集中力の向上などの効果が期待されます。

腹式呼吸(深呼吸)は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍以上の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。

酸素が全身に行きわたるので血行が良くなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。睡眠の質が低下することで免疫機能が下がり、風邪やインフルエンザ等をひきやすくなります。体を温め、腹式呼吸(深呼吸)を取り入れ、心地よい睡眠がとれるよう環境を整えていきましょう。

医務室では、入居者様たちの検温や普段からのコミュニケーションや観察などにより、早期に体調不良などを発見し、少しでも早い回復につながるよう努めてまいります。

医務室: 白石佳奈子

～編集後記～

新年を迎えと思ったら、はや1ヶ月が経ちました。歳を取り時がたつのが早く感じる今日この頃です。さて、矢祭福祉会のある矢祭町は福島県の最南端に位置しており、気候も温暖でほとんど雪が降らない地域で今シーズンの積雪も1回あったぐらいです。雪道の運転が慣れない人が多いので少しの雪でも大慌になります。時期的にインフルエンザなど感染症が流行していますので皆で油断せず手洗い消毒をしっかり行って予防をしていきましょう。

地域包括支援センター



介護や高齢者の方についてのご相談がございましたら、お気軽にお電話ください。

連絡先 ☎46-3770

矢祭町保健福祉センター内
(旧石井小学校)

月～金 8時30分～18時



機能訓練だより

理学療法士 塩沢 龍郎

今回は、就寝中の足のつり(こむら返り)の原因と予防のための対策についてご紹介します。

1. 原因

筋肉疲労、冷え、水分やミネラル(特にマグネシウム・カリウム)不足、血行不良などが挙げられます。運動後や長時間同じ姿勢で過ごした日、高齢の方に起こりやすい傾向があります。

2. 予防のための対策

- ① 就寝前にコップ1杯の水や白湯を飲む。
- ② 寝る前に、ふくらはぎや足指をゆっくり伸ばすストレッチを行う。
- ③ 寝る前に、入浴で体を温め、血行を良くする。
- ④ バランスの良い食事を心がけ、ミネラル不足を防ぐ。

3. ミネラルの多い食べ物

マグネシウムが多い食べ物	カリウムが多い食べ物
役割 筋肉の収縮を調整する。	体内の水分バランスを整え筋肉の異常収縮を防ぐ。
豆類：大豆、納豆、豆腐	野菜：ほうれん草、小松菜、かぼちゃ
海藻類：わかめ、ひじき、のり	芋類：じゃがいも、さつまいも
種実類：アーモンド、胡桃、ゴマ	果物：バナナ、キウイ、アボガド
魚介類：イワシ、サバ	豆類：えだ豆、いんげん豆

4. 予防のためのストレッチ

ストレッチや
マッサージを習慣に

■ ふくらはぎの
マッサージ



■ ふくらはぎの
ストレッチ



ユーアイホームでの機能訓練の様子

新たな年を迎えて 特別養護老人ホーム ユーアイホーム



年が明けてからも厳しい寒さが続いておりますが、時折降り積もる雪に、冬ならではの情緒を感じる季節となりました。ユーアイホームでは、新年を祝う行事として「団子さし」や「新年会での獅子舞」を開催いたしました。華やかな伝統行事を通じて、入居者の皆様に新しい季節の訪れを肌で感じていただくことができました。乾燥や低温により体調を崩しやすい時期ではございますが、日々のきめ細やかな見守りと徹底した衛生管理を行い、皆様が安全に、そして心から行事を楽しめる環境づくりに努めてまいります。本年も、彩り豊かな日常をお届けできるよう、職員一同、真心を込めて生活をサポートさせていただきます。

餅つき大会



「餅つき」は、五穀豊穰や家族の健康を祈念する日本の伝統行事です。ユーアイホームでは毎年、この伝統を大切に守り続けています。今年も皆様と力を合わせ、威勢よく杵を振るい、新年の絆を深めるひとときとなりました。

特殊浴槽を新しくしました。



この度、公益財団法人JKA補助事業による助成を受け、最新の特殊浴槽を導入いたしました。

1月の16日の導入工事を経て、よく17日より稼働を開始しております。新しく導入したミストシャワー機能により、心肺への負担を抑えた、よりお身体に優しい入浴が可能となりました。設備の老朽化に伴う懸念も解消され、ご利用者の皆様からも「暖かくて気持ちがいいよ」と大変ご好評をいただいております。今後も最新設備の活用を通じ、より快適で質の高い入浴サービスの提供に努めてまいります。

寄り添う力で、毎日に希望を！

○おひさまデイサービスセンター○



利用者みなさんで昼食で昔懐かしのだんご汁作りをされました。とても美味しく出来上がり好評でした♪



おひさまの中庭で白菜を皆さんで手入れされています。食べるのが楽しみです♪



利用者様、ご家族の皆様が安心して過ごせますように利用者へ寄り添って支援をしてまいります。

新しい年、つながりを未来へ

軽費老人ホーム 櫻の苑



あけましておめでとうございます。ご家族の皆様、並びに地域の皆様におかれましては、日頃より櫻の苑の運営に対し、あたたかいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。皆様のお力添えにより、無事新しい年を迎えることができましたこと、厚く感謝申し上げます。

櫻の苑での暮らしは、入居者様お一人おひとりの日常の積み重ねによって成り立っております。ご家族様との面会や外出、地域の方々とのふれあい、そして職員との日々の関わりの中で生まれる安心感が、入居者様の穏やかな表情や笑顔につながっていることを、日々実感しております。私たちは、施設の中だけで暮らしが完結するのではなく、ご家族様や地域の皆様との“つながり”の中でこそ、「その人らしい暮らし」が続いていくと考えております。入居者様がこれまでの人生の中で大切にされてきた伝統行事や習慣を尊重し、その中で育まれる人と人との“つながり”を、これからも大切にしていきたいと思います。

本年は午年です。「前向きに歩みを進める年」といわれるこの一年、櫻の苑ではこれまで築いてきた“つながり”を大切にしながら、さらに広げ、深めていけるよう努めてまいります。

ご家族の皆様、地域の皆様にとりましても、本年が実り多き素晴らしい一年となりますよう、心より祈念申し上げます。今後とも変わらぬご支援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

謹んで新春のお慶び申し上げます

軽費老人ホームケアハウスせせらぎ荘



クリスマス会



やまゆりの会生け花作り



団子さし



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は多大なるご支援とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。本年も利用者様お一人おひとりの笑顔を大切に、より質の高い支援を目指して職員一同邁進してまいります。

12月には、クリスマス会を開催いたしました。ビンゴ大会やケーキバイキングを楽しみ、皆様の弾けるような笑顔が印象的な、心温まるひとときとなりました。

1月には、小正月の伝統行事「団子さし」を行いました。色とりどりの団子を枝に飾る皆様の表情は真剣そのもの。完成した色鮮やかな飾りとともに、施設内は一気に新春の華やかな空気に包まれました。

皆様にとって幸多き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

