社会福祉法人
宮城福祉会

さくらの里だより

令和6年2月号

さくらの里若柳
短期・通所・居宅・ケア・特養

栗原市若柳字川北塚原15-1
0228-32-7515

　まだまだ寒さが続く２月。立春を過ぎれば、暦の上では春です。春を告げる「春一番」が吹くこともあり、季節は確実に春に向かって進んでいるわけですが、札幌では「さっぽろ雪まつり」が開催されます。日本は縦長の国なので、春を感じることができる地域もあれば、雪でイベントを開催できる地域もあるんですね。　そして、今年２０２４年は「うるう年」

うるう年と言えば「２月２９日がある日」「４年に１度」と認識している方も多いと思いますが、実は４年に１度とは限らないようです。難しいことはわかりませんが、必ず４年に１度うるう年にしてしまうと、時間を足し過ぎることになるため、これを調整するために「うるう年は４００年に９７回」というルールもあるそうです。なんでも調整は必要なんですね。

　さて、それでは、今月もさくらの里の様子をご報告させて頂きたいと思います。（チバ）

特養

今年も１年よろしくお願いします

　今年も１月１日の元旦、エントランスホールに設置された「さくら神社」にお参りに行きました。皆さん思い思いに手を合わせ、今年1年の無病息災をお祈りしていました。

　その後は皆さんにおみくじを引いていただきました。「大吉だや～」「私は中吉だ～」とお互いに見せ合い、笑顔があふれておりました。皆さんがそれぞれ思い思い願いごとをされていました。

　今年も皆さんのたくさんの笑顔が見られるよう様々なイベントを企画していきたいと思います。

　今年も元気に楽しく過ごして頂きたいと職員一同願っております。

（ダイサク）

ケアハウス
今年も元気に過ごしましょう

１月１日、２日に新年お祝い会を行いました。エントランスホールにさくらの里神社が登場し、鳥居の前で『１年の計は元旦にあり』と言うことわざの通り「健康に過ごせますように」「楽しく過ごします」と皆さんそれぞれ願いごとをとなえておりました。おみくじを引いて「大吉」が出て大喜びし、職員特製の獅子舞で新年を祝い「あら～良いわね」「今年も良い年になるわ」と生き生きとした姿が見られました。ユニット毎の福笑いでは「難しいもんだ」「うまぐ出来ないもんだね」と大笑い☆今年も１年大笑いして楽しみましょうと誓い合いました。（オジマ）

デイサービス
今年も賑やかに過ごしましょう

デイサービスでは新しい年の始まりを初釜や初笑いの行事でゆったりとまた賑やかに迎えました。初釜ではさくらの里の施設長がお抹茶をたてて下さいました。ご存じの方もいらっしゃる思いますが、施設長はご住職でもあります。「住職がお手前をしたお抹茶」ということで、いただいた皆さんは手を合わせ大変喜んで召し上がっていらっしゃいました。

初笑いでは二人羽織りを行いました。「もっと上、上。そこだ、そこ！」の声に合わせて羽織の中に入った職員が面白おかしく食べ物を口に運び、皆さんの笑いを誘いました。

夜明けや夕方の日も少しずつ長くなったことを実感できるようになり、季節も春に向かう準備を始めています。笑顔は心を幸せにしてくれます。デイサービスでたくさん笑って、心のエネルギーを満タンにしていきましょう。（イシカワ）

ブルーシートに並べられた可愛くて色鮮やかなかるたの札。それを取り囲むように車椅子や椅子に座り、磁石の付いた釣り竿を持って待ち構える皆さん。それは今年初めての行事、かるた取りの会場の様子です。かるた取りになぜか釣り竿。そして、札に何か所かクリップ。それには理由が。車椅子で過ごされる方にも札を取りやすく、どなたにも札が見えてどこからでも公平に札を取ることができるようにしたものでした。読み札が読み上げられると「ほらほら」「あそこだ」と釣り竿が一斉に札に集まります。皆さんが釣り上げると釣り竿から札が取れてしまう方、釣り竿の磁石同士がくっ付いてしまう方。「なんだべ」と思うように札が取れずに悔しいやら、可笑しいやら、皆さん必死ながらも笑い声が飛び交っていました。

ショートステイ

今年もみんなで集まりましょう

午後からはどら焼きのおやつ作りを行いました。皆さんには卵を割ること、粉や水をボールに入れること、砂糖を入れること、混ぜること、ホットプレートに生地を入れること、生地を返すことなどそれぞれ役割分担をしていただきました。卵は全部きれいに割ることができ「俺イタリアで修業してきたから」とプロ並みの手さばきで生地をホットプレートに置く姿に職員も「すごい！」と驚きの声。
焼きあがった皮にあんこをたっぷりのせて見事などら焼きが完成。
「いただきまーす」で皆さんはぺろりと食べられていました。自分で作ったどら焼きは最高に美味しいようでした。（イワブチ）

フレイル予防について

ケママネジャー
佐藤さとみ

フレイルってなあに？

最近よく耳にする「フレイル」とは加齢や疾患により身体的・精神的に様々な機能が徐々に衰え、ストレス・脆弱（ぜいじゃく）になった状態のことをいいます。

簡単にいうと、健康と要介護状態の中間の状態と考えてもらえばわかりやすいと思います。

フレイルは早めに気づいて正しく対処すれば進行を遅らせたり、健康に戻すこともできます。

フレイル予防には３つの柱があります

身体活動
ゆっくり始めましょう

身体活動は筋肉の発達や維持だけでなく食欲やこころの健康にも影響します。ペットの散歩、田畑での作業やながら体操、掃除・洗濯など急に身体を動かすとケガの要因にもなります。

栄養
バランスよく食べましょう

食事は特定の食品に偏らず多様な食品から栄養を取り入れることが大切です。主食、主菜、副菜、乳製品・果物も欠かさずに。口腔ケアも大事です。

医師より食事指導や制限を受けている場合は指示を優先してください。

社会参加
より多く人と関わりましょう

社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。家にこもらず人や地域とつながっていきましょう。

ごはんを食べて身体を動かし、色々な人たちと話語りをして過ごしましょう

編集後記

今回はさくらの里のお正月の過ごし方をご紹介させて頂きました☆
特養・ケア・デイサービス・ショートステイそれぞれの事業所では毎月、色々な行事を計画しています。来月号は２月の大きな行事、節分の様子も含めて、皆さんの様子をお伝えさせて頂きますね☆（アユミ）