きずな新聞

発行所　社会福祉法人不動園
天ヶ瀬苑デイサービスセンター
住所　京都府宇治市白川東山１５番地
電話番号　０７７４（２３）６５００

令和3年12月15日発行

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じる１２月となりました。もう１２月、やっと１２月、あっという間に過ぎた１年を思い出しながら、年の瀬を感じるこの頃、みなさまにとってはどのような１年でしたでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大からほぼ２年が過ぎました。緊急事態宣言が出され、日常行動やイベントなどの自粛が求められ、生活全般にわたり様々な影響を受けました。天ヶ瀬苑デイサービスセンターにおいても楽しみにされていたイベントを縮小するなど、ご利用者の皆さまにはご迷惑をおかけいたしましたことお詫び申し上げます。ｗｉｔｈコロナのもと、ご利用者、ご家族の皆さまに支えられ、また、職員も感染予防を徹底し、ご利用者に少しでも楽しんでいただこうと知恵を合わせ頑張った１年だったと思います。

この１年を振り返ると、たくさんの人に支えられ歩んできたなと実感しております。人は一人では生きていくことができません。自分一人の力で頑張って生きていると思いがちなのですが、人は周りの人たちと関わりを持ちながら、支えられながら、支えながら生きています。コロナ禍で生活が制限されたことで、人間関係はぎすぎすしたものになりかねない、こんな時代だからこそ、ふとした瞬間にありがたさに気づくことがたくさんありました。

ひとりひとりが感謝の気持ちを持つことがなければ、気持ちが孤独な人が増えてしまう・・世の中の人が、お互いがお互いに感謝の気持ちを持つことができれば、人間関係を良好にし、円滑に進めることができると思っています。

心の中で「ありがとう」と思うことも大切なことですが、素直に感謝の気持ちを伝えることもとても大切です。言葉にして伝えなければ、相手が何を思っているか分からないこともあります。年の瀬、何かと気ぜわしい季節ですが、１年を振り返り、コミュニケーションの手段として言葉や文章があるのですから、素直に言葉で「ありがとうございます」と伝えたいと思います。

今年もあとわずか・・１年間、ありがとうございました。」

天ヶ瀬苑デイサービスセンター　柏本　英子

冬の水分補給

人間の体の約６０％は水分です。毎日食べ物や飲み物などから２～２．５リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変わりありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わっていないのです。

＊風邪対策に・・・

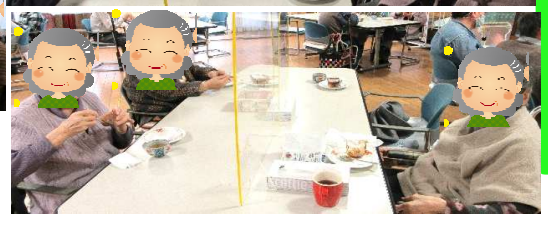
風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、湿度５０％以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

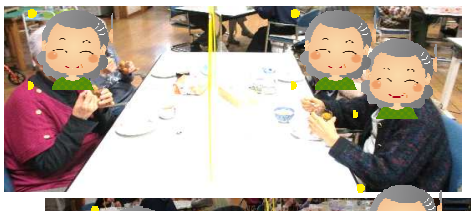
＊脳卒中・心筋梗塞予防に・・・

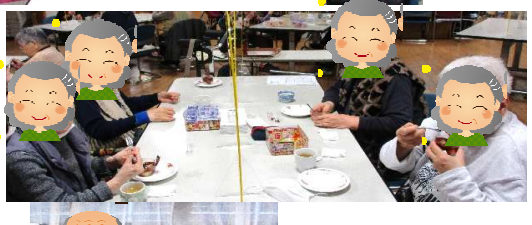
冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、喉の渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。

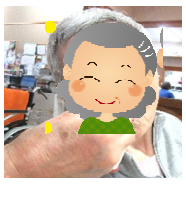
水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、血管が詰まりやすくなって、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

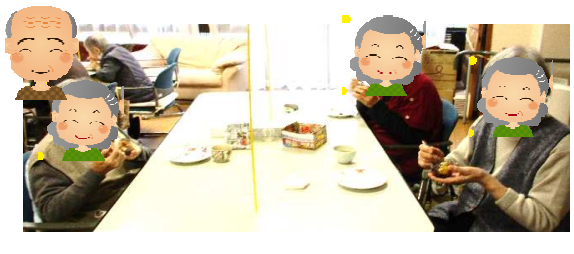
わくわくおやつ（みたらし団子）







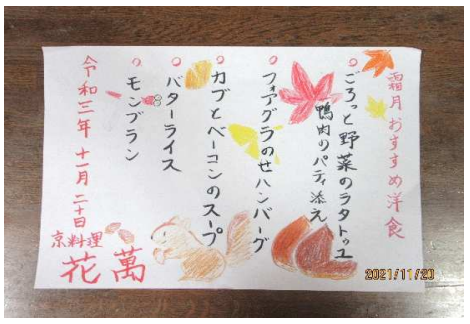




十一月は和風月名が『霜月』と言います。霜の降る寒い季節という事で『霜降り月』が略されたという説が、諸説ある中で、有力だそうです。

十月は秋が本格的になり始めて、周りの景色も美しくなりはじめ、お月見、紅葉、行楽等思い浮かぶ行事も多い月です。クリスマス、大晦日を迎える師走の十二月。十月、十二月に挟まれた十一月はなんとはなく印象が薄い月と思うのは私だけでしょうか。十一月はアッという間に過ぎ去り、もう師走と毎年のように思ってしまいます。季節のお菓子も然りで、これと言って月を代表するお菓子がなかったので、馴染みのある和菓子は何かなぁと考え、みたらし団子、熱々ほうじ茶を提供いたしました。

これが意外(?)好評でやわらかみたらしと命名されているように、お団子が凄く柔らかくて、甘いお醤油味のたれと合って、皆さんに支持されたようでした。みたらし団子は団子を人形(ひとがた)として神様に捧げ、無病息災を祈ったことに由来しているという説があり、これから本格的に寒くなる季節を皆様も元気に過ごしてもらいたいと職員一同願っています。



料理長おまかせメニュー

今月は秋のお任せ献立を提供させていただきました。

書道サークル

真剣に筆を取りながらも楽しむということも忘れず、秋を感じる文字を清書されました。
皆様の個性が文字にも現れ、素敵な作品に仕上がりました。

お誕生日会の様子

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデイの歌をプレゼントしています。
歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えてくださいます。
撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。
11月は7名の方をお祝いしました。

クリスマス飾り作り

もうすぐクリスマスということで、11月に作りました。

2021年12月 の予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	書道
8	水	書道
9	木	書道
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	散髪（AVANCER）
14	火	わくわくおやつ
15	水	わくわくおやつ
16	木	散髪（髪や）・わくわくおやつ
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	クリスマス会
25	土	クリスマス会
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	営業お休み
30	木	営業お休み
31	金	営業お休み

行事予定は変更する事があります。

1月の予定

散髪
1/10（AVANCER）

書道
1/4.12.13

わくわくおやつ
1/11.12.13

お知らせ

・わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に100円アップとなっております。

・散髪は2ケ所からご案内できますが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。

・年末年始のお休みは12月29日～1月3日までとなっております。

※新型コロナウィルスの影響により、今後政府の動きに基づきイベントを自粛する事がございます。ご了承ください。

良いお年をお迎えください。
年明けは、元気なお顔でお会いできるのを楽しみにしております。