

ケアハウス山科

1月号

だより

Vol.
299
2024.1



あけましておめでとうございます。

新しい一年が、健やかで、穏やかな一年になりますように。



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

今月の予定

1

- ◆1/1 (月) 元日／行事食
昼食のお時間を通常より延長してご提供
午後より『新年会』の催しを行いました
- ◆1/2 (火) 映画会 ◆1/3 (水) カルタ同好会
- ◆1/16 (火) 消防点検
- ◆1/18 (木) BCP 訓練『簡易トイレ指導訓練』
- ◆1/20 (土) 大規模エレベーター点検
- ◆1/21 (日) 『運営懇談会』2階入居者様
- ◆1/25 (木) 『誕生者を祝う会』

来月の予定

2

- ◆2/1 (木) 開設記念日／行事食
昼食のお時間を通常より延長いたします
≪1部≫11時30分～12時15分
≪2部≫12時25分～13時10分
- ◆2/25 (日) 『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

- ◆謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

入居者の皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、ご入居者様、ご家族様ならびに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができたことを心より御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染法上の位置づけが5類に移行いたしました。5類に移行後の現在も、新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザやRSウイルスなど、社会全体が感染症の影響を大きく受け、感染症と向き合う、そんな一年となりました。感染症対策として、手洗い・手指消毒・マスク着用、換気、ワクチン接種、体調の優れないときは無理をしない(免疫力の低下を防ぐ)、といった、感染対策が有効だと言われています。当施設は高齢者施設であり、基礎疾患をお持ちの入居者様もおられ、重症化する恐れがあります。今後も動向を見定めつつ、感染対策に取り組んで参ります。

本年もご入居者の皆様が安心・安全に暮らし頂けるよう、職員一同努めて参ります。新しい年にご入居者様、ご家族の皆様にとって、幸多い一年でありますことを心よりご祈念申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

- ◆昨年末、身元引受人様にご送付させていただきました、入居者様に関わる『個人情報使用に関する同意書』へのご理解とご協力、ありがとうございました。
- ◆1/20 (土) 『エレベーター点検』長時間にわたる、大規模なエレベーター補修点検にご協力いただき、ありがとうございました。

新規入居者様募集中!!

ケアハウス山科では、新規入居者様を大募集しています!
お友達やお知り合いの方など、当施設にご興味のある方が
いらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。

自然豊かな景観のもと、楽しく、穏やかに暮らしてみませんか?

施設見学も随時受付中!

ご連絡をお待ちしています♪



公式 LINE アカウント



Instagram



ホームページ

12/25(月) 『クリスマス会』



- メカジキのポアレソースカレー風味
Or トマトチキン
- カリフラワームースエビのコンソメ仕立て
- フルーツ
- シャンメリー



サンタクロースと
赤鼻のトナカイによる
『ジェスチャーゲーム』



サンタクロース登場!
皆さんの予想は
当たりましたか?



クリスマスカード
シャカシャカ可愛い♪
手作り『シェイカーカード』



ジェスチャーゲームの
プレゼント♪

【クリスマスの様子】

昼食はクリスマスを感じていただける選択食をご提供。
職員手作りのクリスマスカードを添えて♪
午後からは『クリスマス会』! 職員からのクリスマスリングの
プレゼントや、ジェスチャーゲームで楽しい時間をすごしてい
たきました。



1/1 (元日) 『新年会』



正月料理
おせち料理

- 赤飯
- 数の子
- かまぼこ
- きんとん
- 黒豆
- ぶり照り焼き
- 鴨ロース醤油仕立て
- スモークサーモン錦糸
- 白味噌雑煮
- 大福茶



【お正月の様子】

「入居者様が一年間、健康で幸せに暮らせますように」という
願いを込めて、縁起の良いおせち料理をご用意しました。
午後からは、『新年カラオケ大会』を行いました。
この数年、コロナの影響でなかなか楽しめなかったカラオケ。
感染対策をしっかり行い、ようやく開催することができました!



『よく食べよく動くが健康長寿の秘訣』

～高齢者の栄養不足を防ぐために～



老年期をイキイキ元気に過ごすためには、「よく食べよく動く」ことがカギになります。低栄養になりやすいのは「閉じこもりがちで粗食」の高齢者。逆に「活動的でよく食べる」人は栄養状態がよく、体をよい状態に保つことができるのです。

ところが高齢者のなかには、「動かないのに食べたら太ってしまう」と考えて食べる量を減らしている人や、「コレステロールが心配だから肉は避けている」「粗食の方が健康になれる」と信じている人もいます。しかし最近の研究では、「少し太めの人」や「少しコレステロール値高めの人」の方が健康寿命が長いことが分かってきました。逆に痩せている人の方が死亡リスクが高く、余命が短いのだそうです。そうと分かれば安心して、おいしく肉や魚、卵などをいただけそうですね。



高齢者こそタンパク質を筆頭に多様な食品を食べつつ、できるだけ体を動かす。この2つを意識し低栄養を払拭し、介護を遠ざけていきましょう！

日々是好日 (コラム)

『安心・安全な生活について』

～居室衛生点検から見たこと～



12月『居室衛生点検』を行いました。今回は通常の居室衛生面の点検に加えて、災害時の備蓄品の有無などの確認も。賞味期限切れの食品を保持しておられる方へはご説明を行い対応していただきました。また、食堂で提供された食品の持ち帰りや、食堂で使用の食器等の持ち帰りをされている方も確認されました。

従来、食中毒発生のピークは夏とされてきましたが、冬もノロウイルス等による食中毒が多く発生しています。このため、年間を通じて食中毒への対策が必要です。

賞味期限・消費期限が過ぎた場合には食べずに処分しましょう。また、食堂で提供された食品の持ち帰りや、食器類の持ち帰りも、ご遠慮いただきますよう重ねてお願いいたします。

災害時の備蓄品の準備については、少しずつではありますが、ご準備してくださる方が増えてきています。中にはご家族様のご協力のもと、ご用意されたとお聞きした方もおられました。入居者様だけでなく、ご家族様のご理解とご協力に感謝しております。こちら重ねてのお願いとなりますが、災害が発生した際にはライフラインが停止する可能性があります。場合によっては数日間から数週間。行政からの支援物資も届かない可能性も大いに想定されます。施設で保持している備蓄品だけでは補いきれない可能性もありますので、ご自身での準備が重要となります。

食品や飲料水の準備はもちろん、避難生活では、まず最初にトイレの問題が起こるといわれています。簡易トイレやおむつ（リハビリパンツや吸水パッド）を準備することも有効的とされています。災害を身近なもの意識し、備えていただきますようお願いいたします。

令和6年1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする地震により、石川県内で最大震度7が観測され、今も多くの方が被災されています。私たちはこれまでに経験した、悲しくつらい過去を今後に活かしていかなければいけないと感じています。いつ起こっても不思議ではない災害を想定し、何よりも大切な皆様の生命を守るための備えをお願いいたします。