

25周年開設記念挨拶

2月1日はケアハウス山科の開設記念日でございます。平成11年に開設し、おかげさまでこの度25周年を迎えることができました。これまでの間、京都市をはじめ、入居者のご家族の皆様、関係者の皆様には事業運営全般にわたり、多大なご支援、ご協力を賜り心から厚くお礼申し上げます。また、入居者の皆様にはケアハウス山科の日常の施設運営に対して、ご協力いただき改めて感謝申し上げます。

冒頭に令和6年能登半島地震により亡くなられた方々に哀悼の意を表します。また、被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。一日も早い生活の安定と、被災地の回復をお祈りいたします。

今年度、ケアハウス山科の取り組みとして入居者の皆様には、食料の備蓄など自然災害への備えをお願いし、訓練を行ってまいりました。施設としての備えと共に、入居者の皆様おひとりおひとりの備えも非常に重要であることが実感できたと思います。今後もより一層、万が一の災害時に向けて、入居者の皆様と共に取り組んでいきたいと考えています。

さて、この25年を振り返りますと、施設内外の環境も大きく変わりました。社会全体が高齢化、生活様式が多様化している中、介護サービスの利用者は増加する一方であります。3年に一度の改正を繰り返しながら、実態に応じてサービスや制度の見直しが行われているところですが、ケアハウス山科の入居者の皆様におかれましても世間と同様の状況です。

当施設の入居者の平均年齢については2月1日時点で85.1歳です。開設当初の76.1歳から比べると9歳高齢化していることとなります。また、介護認定を持たれている方は現在36名いらっしゃいます。施設全体の7割の方が何らかの介護サービスを利用して生活をされていることがわかります。

改めて申し上げますが、ケアハウス山科は自立支援型の施設でございます。入居者の皆様の自立した生活を見守り、サポートすることが私たちケアハウス職員の使命でございます。皆様には、少しでも長く自立した生活ができるように心身共に健康に留意しながら、元気で楽しく暮らしていただきたいと考えます。

そのためには施設がどうあるべきか、入居者の皆様の期待にどのように答えられるか、常に考えながら、入居者の皆様との運営懇談会でご意見やご要望を頂き協議をしながら、より良い施設運営をしていきたいと思っております。

今後も入居者の皆様の日々の生活に潤いあるサービスを少しでも多く提供できるよう職員一同で頑張っております。どうぞ関係各位の皆様にならぬご支援とともに、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。開設25周年の挨拶とさせていただきます。

施設長 林 忍夫

2/1
(木)

ケアハウス山科

『開設 25 周年』



- @ お造り 3種
- @ 天ぷら 3種
- @ 茶碗蒸し
- @ 酢の物
- @ 上用菓子



2月1日(木)おかげさまで、ケアハウス山科は25回目の開設記念を迎えることができました。

入居者様には、日頃よりケアハウス山科の施設運営に対しまして、ご理解とご協力いただき、改めまして感謝を申し上げます。

ささやかではございますが、昼食に開設記念の行事食を召し上がっていただきました。



2月3日(土)

節分

太巻き (夕食)



特製

節分の夕食には、3種の太巻きをご提供。

- @ うなぎゅう巻き
- @ サラダ巻き
- @ 太巻き

厨房職員が1本1本丁寧に巻きました♪

今月の予定

2

- ◆2/1（木）開設25周年記念行事は中止とし、昼食のお時間を通常より延長。豪華なお料理をゆっくり召し上がっていただきました。
- ◆2/25（日）『誕生者を祝う会』



来月の予定

3

- ◆3/25（月）『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

- ◆3/11（月）『シェイクアウト訓練』（9:30～）
京都市では東日本大震災を風化させないため、シェイクアウト訓練が実施されています。地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練であり、一定の場所に集まる必要もなく、参加の意思さえあれば「場所を問わない」といった特徴を持っています。地震発生時、自分の身を守るためには、日頃からの訓練が必要不可欠です。皆様もぜひ、防災への意識をお願いいたします。
- ◆3/16（土）『大規模エレベーター点検』（8:30～14:15）
大規模エレベーター点検と修理作業を行います。作業中は長時間に渡り、エレベーターが使用できませんのでご了承ください。尚、当日の昼食は居室配膳とし、職員が各居室までお持ちし、下膳もいたします。詳しくは、エレベーター前の掲示物をご覧ください。
- ◆4/7（日）『健康診断』の実施を予定しています。
詳細は決定次第、掲示物にてお知らせいたします。尚、健康診断についてはかかりつけの医療機関で受けていただいても結構ですが、その場合、事前にお知らせ頂きますようお願いいたします。

- ◆防災について、施設独自のリーフレットを鋭意制作中！
災害が起こったらどうなるのか？何に気をつければ良いのか？など、なるべくわかりやすい内容を目指しております。完成次第お知らせいたします。「備えあれば憂いなし」完成まで今しばらくお待ちください。

近日公開!!

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！

ご連絡をおまちしています。



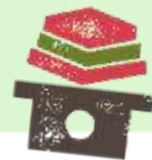
公式 LINE アカウント



Instagram



ホームページ



ひな祭りは子どもの行事というイメージが強いですが、江戸時代には「女性の幸せを願う日」、さらにその前は老若男女問わず、健康を祈願する「厄払いの日」だったそう。今回は、そんなひな祭りの食べ物について紹介していきます。

- **ひし餅(菱餅)**… 緑、白、赤(桃)の3色の餅をひし形に切って重ねたもの。所説ありますが、緑は「健康長寿」、白は「清浄」、赤(桃)は「魔除け」という意味が込められています。
- **ひなあられ**… ひなあられが4色である理由は、四季を表しています。これによって『一年を通して幸せを祈る』という意味を込めているそうです。
- **ちらし寿司**… えび(長生き)、レンコン(見通しがきく)など、縁起の良い具が祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな色どりが食卓に春を呼んでくれるのです。
- **蛤のお吸い物**… 2枚の貝がぴったりと重なる事から『一生一人の人と添い遂げる』ことを意味する縁起物として扱われています。

いかがでしたか? ひな祭りの伝統的な食べ物には健康や幸せへの願いが込められています。そんな意味や由来を知り、ひな祭りのお菓子や料理を楽しんでみてはいかがでしょうか?

日々是好日

(コラム)

『笑う門には健康^{きたる}来る?』～笑って認知症予防～



ストレスと免疫機能は密接に関わっており、ストレスがかかると脳の血流が低下して、脳内の炎症などが起こり、認知機能が低下することがわかっています。笑いと認知機能に関する調査も行われており、ほとんど笑わない人はほぼ毎日笑う人に比べて認知機能が低下するリスクはおよそ3倍ほど高く、よく笑う人は認知機能が低下しにくい可能性もあるそうです。

● 笑いがもたらす効果

笑いによってもたらされるのは免疫力の向上に加え様々な効果が考えられています。

細胞が活性化して免疫力が高まる、免疫機能が適切に働くようになる、脳血流が増加して脳が活性化する、認知機能が保たれやすくなる、自律神経のバランスが整う、血糖値の上昇を抑える…など。

笑えない時は、「つくり笑い」や「人に微笑みかけられる」だけでも脳の血流量が増加するといわれています。他の人の微笑みを受け取るだけでも効果が生まれるのです。また、微笑みかけられる相手は、親しい間柄ほど血流量が増加するという結果も得られています。

人とのコミュニケーションの中で「笑い」は自然と生まれます。「笑い」の効果を得るために、日常的に取り入れられる習慣として、

本や映画を楽しむ、いつでも笑顔で過ごす、笑い声を出して笑う、人と会って笑顔で接する、人に喜んでもらう、レクリエーション活動などで人と一緒に運動やゲームを楽しむ…など。

日々の生活でストレスを完全に避けることは困難です。免疫機能を整えて身体や心や脳を守る「笑い」の習慣を取り入れてみませんか? 日常的に「笑い」の習慣を取り入れるにはさまざまなことを「面白い」と感じられる心のゆとりや、人とコミュニケーションが大切になります。「笑い」に包まれた毎日を送ることで、健康な身体と、認知機能の低下を予防しましょう。