

## 開設27周年記念挨拶

令和8年2月1日、ケアハウス山科は、開設から27周年を迎えることが出来ました。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、多大なるご支援、ご協力を賜り心から厚く御礼を申し上げます。また、入居者の皆様には平素よりケアハウス山科の施設運営に対してご協力いただいております、改めて感謝申し上げます。

コロナ禍を経て施設内も徐々に変化する中で、食事形態については2部制での提供を続けておりましたが、今年の開設計念日には、6年ぶりに入居者の皆様が全員揃って食事をしていただきました。施設としても全員が揃う久しぶりの食事会行事であり、皆様が一同に顔を合わせ、コミュニケーションを取っていただく貴重な機会として、大変喜んでいただけました。入居者の皆様には27周年を祝っていただき、誠にありがとうございます。

現在のケアハウスの入居状況についてですが2月に新たな入居者を迎え、男性が10名、女性が40名の50名満床となっております。平均年齢は男性が87.1歳、女性が85.5歳です。入居されている期間については、

20年以上お住まいの方は3名いらっしゃいますが、全体平均では5年2カ月間となっております。また、介護認定を持たれている方は約8割いらっしゃり、半数近くの方が通所、訪問など介護サービスや支援を受けて生活をされている状況です。

開設当初と比べると入居期間も短くなり、高齢化、多様化がみられます。これは施設だけではなく、世の中全体の動きでもあります。しかし、一方で元気な高齢者も増えていることも事実です。ケアハウスは自立支援施設ですので、入居者の皆様には可能な限り自身の事は自身で行う事を心がけていただきたいと思います。これは入居者の皆様が自立生活を継続して頂くためでありますのでご理解をお願いいたします。これからも50名の入居者の皆様が安心して生活をしていただく為に、職員一同で見守り、必要に応じて適切な支援をしていきますので、関係各位には今後も変わらぬご支援と共に、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



社会福祉法人協和福社会  
ケアハウス山科  
施設長 林 忍夫

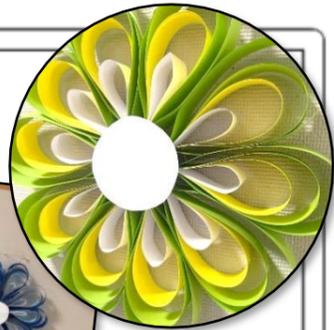
「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら  
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

# 施設の様子

## 2月1日(日)『開設記念日』

ケアハウス山科は、令和8年2月1日開設27周年を迎えることとなりました。これもひとえにご利用者・ご家族様のお力添えの賜物と感謝しております。

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。



この日のお食事は、いつもの2部制ではなく、皆様一堂に会して召し上がっていただきました！いつもとは違った雰囲気、入居者同士の会話も弾んで、楽しい食事の時間となりました。



おやつの中には「紅白まんじゅう」

【メニュー】

- お造り盛り合わせ
- 天ぷら盛り合わせ
- 茶碗蒸し
- 大根の梅肉和え
- フルーツ



仕込みから調理まで…奮闘する厨房職員



施設長より、御礼とご挨拶

## 2月3日(火)『節分』 恵方巻き



皆さんに季節の行事を楽しんでいただけるよう、厨房職員が心を込めて準備しました♪

笑顔と福がいっぱいの一年になりますように。



### 今年の恵方は「南南東」

恵方とは、その年の福を司る「歳徳神(としとくじん)」がいる、最も縁起が良い方角のことです。

年神様(としがみさま)とも呼ばれている歳徳神。実はこの歳徳神がいる恵方は、

「東北東」「西南西」「南南東」「北北西」の4方向のいずれかと決まっており、5年周期で同じ方角が恵方になるそう。皆さんは知っておられましたか？



**福を巻き込む! 恵方巻き!**

- ◆2/1（日）開設記念日／行事食  
昼食のお時間を通常より延長してご提供  
《1部》11時30分～12時15分  
《2部》12時25分～13時10分

- ◆2/22（日）『誕生者を祝う会』

- ◆3月『誕生者を祝う会』



## 施設からのお知らせ

- ◆3/11（水）『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を実施しています。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」という特徴を持っています。加えて京都市では、『プラスワン訓練を実施しましょう』を推奨しています。これは、①【家具、棚、などの転倒を防止する対策をとみましょう】、②【非常食、飲料水を備蓄しましょう】という内容。施設からも何度もお伝えしている内容です。

地震発生時、自分の身を守るためには、日頃からの訓練と意識が必要不可欠です。

シェイクアウト訓練は、皆様個人で居室でできること。

皆様も災害への“意識”と“備え”をお願いいたします。

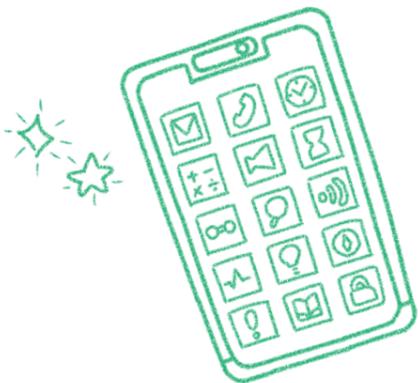
- ◆インフルエンザは注意報レベルが続いており、未だ新型コロナにも注意が必要です。体調管理には十分お気を付けいただき、早めの受診をお願いいたします。

## お知らせ

春先には『健康診断』を予定しています。

健康診断は、皆様個人でかかりつけの医療機関で受けていただいても問題ありません。

詳細決定次第、ポスター掲示にてお知らせいたします。



SNSで魅力発信中！  
ぜひ覗いてみてください



公式LINE



Instagram



ホームページ



皆様こんにちは。生活相談員です。

早いもので今年に入り、もう2月も中旬となりました。

先日、京都に雪が降り積もり、とても寒い1日となりましたね❄️

さて、皆様は、2月のイベントと言えば、何が思い浮かびますか？

2月は、節分やバレンタインデーがありますよね♪

私は、甘い物が大好きなので、この時期になると、どこの百貨店にもバレンタインのチョコが売っていて、色んなチョコレートを見たり、買ったり、食べたり(\*´▽`\*)を楽しんでいます🍫

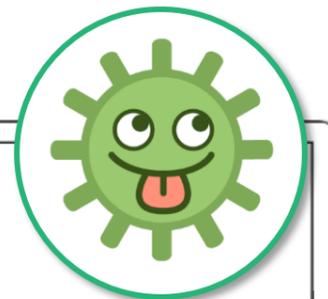
チョコレート、特にカカオ70%以上のハイカカオチョコレートは、豊富なポリフェノールにより、血圧低下、動脈硬化予防、エイジングケア（抗酸化作用）の効果が期待され、腸内環境改善やストレス軽減、集中力アップにも寄与します！

1日25g程度を数回に分けて食べるのが最適だそうですよ！(^)!

皆様も美味しいものを食べて、健康に過ごしましょう♪

## 日々是好日

### コラム



### 感染症も備えが肝心！ ～普段からの意識と備えを～

近年、地球規模での開発の進展により、開発途上国における都市化や人口密度の増加、未知のウイルスの宿主となっている動物と接する場面の増加など、感染症との接点が増えています。さらに、グローバル化で海外と行き来する機会が飛躍的に増えました。こうしたことも相まって、近い将来克服されると考えられていた感染症が再び流行するような事態も懸念されています。そもそも感染症とは、病原体が鼻や口、傷口などから体の中に入って増えることで、発熱や咳やくしゃみなどの症状が現れる病気のこと。「新型コロナウイルス」や「インフルエンザ」がウイルス性感染症で、「結核菌」や「大腸菌（O-1571 など）」などが細菌性の感染症となります。

では、感染症予防のために どのような対策をとったらよいのか？有効な感染対策は、

**「換気」「マスク着用等の咳エチケット」「手洗い」「人混み回避」**

感染症は、①病原体 ②感染経路 ③宿主 この3つの原因がそろった時に起こります。感染症を拡げないためには、手洗いや手指の消毒、マスクの着用と人込みをなるべく避ける。寒い時期でも部屋の換気をして空気を入れ替えるなどを意識する。それらに加えて、体の免疫力を上げることも重要になります。免疫力が高まると、たとえ病原体が体の中に侵入したとしても、やっつけることができますし、自らが宿主になることもありません。感染予防の基本は『自分自身がかからぬよう、また他人にうつさないよう』皆さんも感染症への意識と普段からの備えを。