

# ケアハウス山科

## だより

2026

1

Vol.323



「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



- ◆1/1（木）元日／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20分～13時05分
- ◆1/2（金）映画会 ◆1/3（土）うたおう会
- ◆1/15（木）フィルター清掃／給排水点検
- ◆1/16（金）『運営懇談会』2階入居者様
- ◆1/18（日）『誕生者を祝う会』

- ◆2/1（日）開設記念日／行事食  
昼食のお時間を変更してご提供  
11時30分～12時45分  
※この日は2部制ではなく、すべての入居者様一同で  
お食事を楽しんでいただく予定です。
- ◆2月『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。

さて、昨年は例年とは異なる形でインフルエンザが流行し、また、新型コロナウイルスにも未だ注意が必要とされています。私たちケアハウス山科といたしましては、これからも入居者のお一人おひとりが、健康で自立した生活が送れるよう、皆様の体調の変化を見過ごさぬよう、また「潤いある生活」を感じていただけるようサポートしてゆく所存であります。

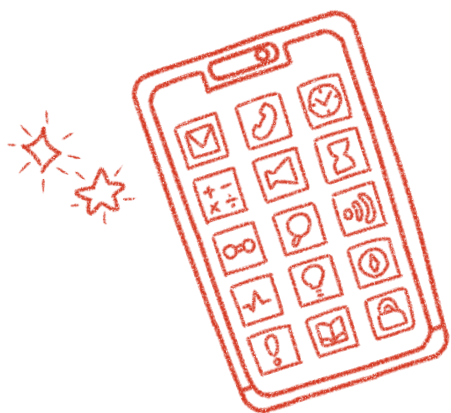
本年もご入居者の皆様が安心・安全に暮らして頂けるよう、職員一同努めて参ります。新しい年がご入居者様、ご家族の皆様にとって、幸多い一年でありますことを心よりご祈念申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 開設記念日

2/1（日）開設記念日／行事食

昼食のお時間を変更して召し上がっていただきます。《**11時30分～12時45分**》

尚、当日は2部制ではなく、すべての入居者様一同（指定席）にて、お食事を楽しんでいただく予定です。詳細は後日、改め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



# 施設の様子



## 『メリークリスマス Merry Xmas』



12/24(水) 『サンタカフェ』

サンタとトナカイがおもてなし。  
今年はなんと…

ケーキバイキングを実施！

お好きなケーキをお好きなだけどうぞ♪



12/25(木) 『クリスマス行事食』

厨房職員が丹精込めてご用意した、  
クリスマスの雰囲気を感じるお料理を召し上がっ  
ていただきました！

メインのお料理は2種から事前に選んで  
いただき、豪華な昼食となりました♪

《メイン料理》

- ① シュルクメリリ (グルジアの伝統的な家庭料理)
- ② マカロのマスタード添え



## Pickup 『正月絵馬』



お正月の絵馬は、神仏への願い事を書く木製の板で、神様の乗り物  
だった馬の代わりに絵を描いたのが始まりで、初詣で奉納します。  
十二支の絵柄や縁起の良いデザインが多く、手作りして飾ったり、  
願い事を書いて奉納したりする正月飾りとして親しまれており、  
お正月の定番の縁起物です。

施設でも、入居者様に書いていただいた絵馬を掲示しています。  
馬への信仰が絵馬となって現代へ続いてきた絵馬の風習。

皆様の願いや想いが叶いますように。

令和8年1月1日(元日)

## 『謹んで新年をお祝い申し上げます』



新しい一年、入居者の皆様が

「健康で幸せに暮らせますように」

という願いを込め、縁起の良いおせち料理をご用意。

詰められた具材一つ一つに思いが込められ、皆様に美味しく  
召し上がっていただけるよう、厨房職員が丁寧に仕上げました。

【おしながき】

赤飯、数の子、ローストビーフ、  
たこの蒸し焼き、かまぼこ、きんとん、  
黒豆、海老(えび)と雲丹(うに)のテリーヌ、  
白味噌雑煮、大福茶



《三時のおやつ》

寿最中







皆様、新年あけましておめでとうございます。介護職員です。  
今年も、職員によるリレーエッセイをよろしくお願いいたします。

さて、皆さんは『初夢』は見られたでしょうか？ 一般的には元日から2日にかけて見る夢を「初夢」といい、その年を占うとされているそうです。私の初夢は、ケーキをたくさん食べる夢でした。しかも、食べてもお腹がいっぱいにならない夢（幸せ〜）

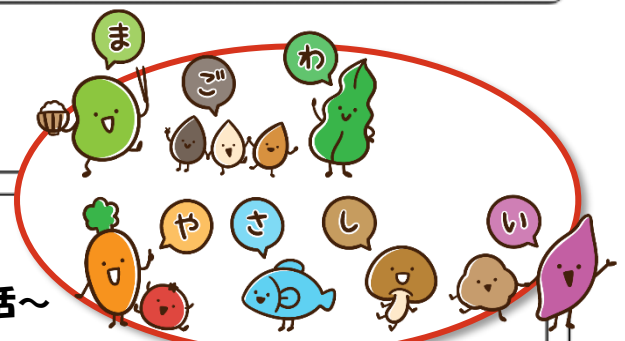
初夢といえば「一富士、二鷹、三茄子」という言葉。これは江戸時代に広まったとされる、いわゆる良い夢ベスト3！1位、2位、3位という順番です。特に富士山は「無事（ぶじ）」と掛けているという説もあって、運氣上昇！末広がりで、繁栄の一年とされてきました。でも実は…この続きがあることはご存知でしょうか？

「四扇（しおうぎ）、五煙草（ごたばこ）、六座頭（ろくざとう）」と続くと記した文献があるそうで、座頭とは琵琶法師のこと。「毛がない」が「怪我ない」に掛かっているそうです。江戸の庶民のコミュニケーション文化が、現代にも言葉のフレーズとして残っている…なんか素敵で粹なことだと思いませんか？

## 日々是好日

### コラム

#### 食生活から免疫力をアップする ～食事から見る健康的な生活～



免疫とはウイルスや病原菌から体を守り戦う抵抗力です。免疫力が落ちると疲れを感じやすくなったり、風邪をはじめいろいろな病気にかかりやすくなり、その病気が治りにくくなったりもします。このように、免疫力の低下はさまざまな悪影響をもたらすことがわかっています。では、どうやって免疫力を高めるのか？

重要なのは、バランスの良い食事、睡眠、適度な運動。  
中でもバランスの良い食事は健康の第一歩。そんな免疫力を上げる効果的な食材は…  
「まごわやさしい」という言葉がキーワードに。

「ま」は納豆や大豆、豆腐などの豆類。「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜全般、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はじゃがいもやさつまいもといった芋（いも）類です。  
それぞれ、タンパク質、ミネラル、ビタミンなど、良質な栄養を含み、それらを食べることで、自然と健康的な食生活が送れるといわれています。

もちろん、これらのどれかひとつを集中的に食べればよいというものではありません。あくまでもバランス良く食べることが重要。これらの食材は和食には欠かせないものであり、日本の食事バランスは世界的にも評価されているそうです。

免疫力アップにつながる「まごわやさしい」を意識して、健康な体づくりと食生活を。