

名和の海

敬頌新禧

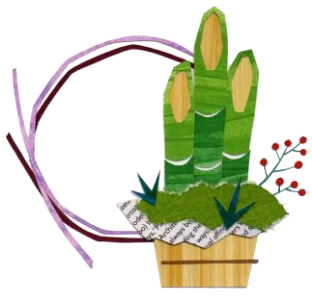


新年明けましておめでとうございます。


玄関に飾られた門松、利用者有志の方5名と職員で製作しました。毎年職員が悪戦苦闘する竹のカット。いかに美しい角度・切り口に仕上げるか……。物差しを使って緻密に採寸して、二人がかりで数時間かけ切りました。その甲斐あって、なかなか美しい竹が準備出来ました。

当日は手慣れた利用者の方の加勢もあり、樽にコモを巻きつける人、竹を三本にまとめて縛る人、着々と作業は進んでいきました。

こもの中心に竹を立て、周りに松・梅・南天・葉牡丹を飾り付けて出来上がり。「今回はすごくいいのが出来たね」とお褒めの言葉も頂きました。とんどさんまで、来園された方にも見ていただければと思います。



謹んで 新春のお慶びを 申し上げます



新年あけましておめでとう
ございます。

皆様におかれましては、希
望に満ちた新しい年をお迎え
のこととお慶び申し上げます。

昨年中は、利用者の皆様、
ご家族、地域の方々の温かい
ご支援によりおだやかに過ご
せました事を心よりお礼申し
上げます。

高齢化が進み、介護等の問
題は本人にとってまた家族に
とって重要な問題です。元氣
で長生きして欲しい。いつの
世でも変わらない永遠の願
いだと思います。

私たち職員の使命は、ご本
人そしてご家族の思いに耳を
傾け支援させていただくこと
です。ご利用者様にとってこ
こが良かったと言っていただ
けるように努力してまいりま
す。

今年も皆様とともに楽しい
思い出づくり、そして安心し
て暮らしていただけるよう施
設等の整備、職員の研鑽等に
取り組んでまいります。

幸せは身近にあると申しま
す。一人ひとりが思いやりを
持つて、小さな心遣いを積み
重ね、前向きに楽しみを求め
ていける生活でありたいと思
います。

そして時が過ぎました頃、
皆様の願った住まいに一步で
も近づいていますようお知恵
をおかりして進みたいと思
います。

今年も利用者の皆様の笑顔
が絶えない穏かな年となりま
すよう職員一同職務に邁進し
て参りたいと思います。どう
かよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 大徳会
軽費老人ホーム玉真園
職員一同



詠み人コーナー

▽俳句（土筆会）

八幡 紘史

冬怒涛テトラポットに砕け散る
黒々と嶺々横たはる冬の空

亀井 千鶴

風じょうじょうに散り枯葉の宙を舞ひにけり
嫋々いんいんと殷々と鳴る除夜の鐘

渡邊 令子

重ねきし照る日陰る日十二月
書き込みの数多残りし古曆

角 博編

大山の白く輝く年の暮
除夜の鐘心に沁みる音色かな

由木 みのる

短日やきりのつかざる庭仕事
一枚となりし重さや古曆



1月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	月	元旦 
2	火	かきかたクラブ「書初め」 
3	水	
4	木	新年祝賀会
5	金	ふれ愛号、初詣
6	土	散髪まめなか号
7	日	映画会
8	月	成人の日、ぬりえの会
9	火	室内ペタンク大会
10	水	ふれ愛号（米子）、機能訓練指導教室、健康相談
11	木	お楽しみ会、ふれ愛ランチ、とんどさん、運動王国
12	金	ふれ愛号、ひばりの会
13	土	
14	日	
15	月	ふれ愛号、俳句
16	火	図書巡回サービス、
17	水	ふれ愛号、室内清掃日、健康相談
18	木	絵手紙の会、癒し王国
19	金	ふれ愛号、資源ゴミの回収
20	土	
21	日	
22	月	ふれ愛号、華道、共用場所清掃(入居棟)
23	火	輪投げ大会、誕生会、ふれ愛ランチ
24	水	ふれ愛号（米子）、健康相談、折紙教室
25	木	歌おう会、笑いヨガ、遊び王国
26	金	ふれ愛号、ぬりえの会、
27	土	
28	日	
29	月	ふれ愛号、お楽しみ会
30	火	検尿・血圧・体重測定
31	水	ふれ愛号、健康相談

◎ お楽しみ会
★ 「干支の置物作り」
(十一日)

場所 集会場
時間 午前十時三十分

今年の干支の「戌」の置物を作ります。新年一回目のお楽しみ会です。可愛い親子の戌を作ってお部屋に飾ってみてください。



★ 「すき焼きじゃんけん」
(二十九日)

場所 集会場
時間 午後一時

チーム対抗戦で順番に一人ずつがじゃんけんをします。勝ったチームは袋に入ったすき焼きカードを一枚引く事が出来ます。早く全ての種類の材料カードを揃えたチームの勝ちです。



◎ 新年祝賀会
(四日)

場所 食堂
時間 正午

利用者の方、職員で一緒に新年を祝います。甘酒で乾杯し、祝い膳をいただきます。お楽しみ抽選会も行います。



◎ とんどさん
(十一日)

場所 グランド

お正月飾りや古いお守り、書初めなどをお持ちよりください。とんどさんの火にあたって、とんどさんで焼いたみかんを食べて、一年の無病息災を祈りましょう。



栄養コラム

「大根」



七草に含まれる大根（すずしろ）ですが、一年中出回っています。が、旬は十二月から二月です。この頃のもののは甘味も強く、瑞々しくとても美味しいです。大根の栄養価は根の方は少ない目ですが、色々な酵素が含まれています。今回は大根に含まれる酵素や栄養素についてお話しします。

平成30年1月（毎月1日発行）玉真園だより 第424号

大根の辛み成分イソチオシアネートは大根をすりおろした時に大根の細胞が破壊されることで生成します。解毒作用を活性化させて、がん予防の効果が期待されるほか、消化促進、血液をサラサラにしたり、殺菌作用などの効果が期待されます。

他にはジアスターゼ（デンプン分解酵素）、プロテアーゼ

（タンパク質分解酵素）、リパーゼ（脂肪を分解する酵素）が含まれています。



酵素は体内での消化に欠かせない成分です。もともとと人体で作られますが、一日に作られる量はきまっています、食べ物からも酵素を摂取することが大切です。

大根は酵素以外にも色々な栄養素が含まれています。簡単に食物繊維、カリウムについて紹介します。

大根に含まれる食物繊維は水溶性なので、腸を刺激し便通がよくなったり、不要物を一緒に排出してくれるのでデトックス効果も期待できます。カリウムは根菜の中では含有量が多い方です。カリウムには摂り過ぎた余計な塩分を排出する働きがあり、高血圧予防などの効果が期待できます。

クリスマス交流会



サンタに扮した入所者二名とトナカイに扮した職員で庄内保育所を訪問しました。

ホールに入ると「わーサンタさんだ」二人もいるよ！と大歓声の中、迎えていただきました。園児さんのハンドベル演奏や可愛い歌のプレゼントに目じりが下がりがつぱなしのサンタさんでした。園の有志の方が作った松ぼっくりツリーのプレゼントを一人ずつに手渡し、記念撮影をして交流会を終えました。帰りには「玉真園の皆さんに！」と手作りのリースをお土産にいただきました。

今月の食事メニュー

- 《1月の献立》
- 4日 新年祝賀膳
 - 7日 七草粥
 - 11日 おでん定食
 - 17日 醤油ラーメン
 - 23日 初春御膳



編集後記

申年、酉年、そして今年は戌年と鬼退治に向けて仲間が揃います。来年は亥年で突き進む為の準備期間とも言えるでしょう。

犬猿の中を西もつて暮れた昨年の酉年に感謝し戌年を乗り越えましょう。

