

海の和名

新年賀

謹んで
新年のご
挨拶を申
し上げま
す。

日頃よ
り、ご利
用者様、

ご家族様、地域の皆様、事業
所等、関係者各位の方々から
の暖かいご支援と、協力を賜
り、無事新年を迎えることが
できたことを心より御礼申し
上げます。

二〇二〇年（令和二年）は
子年（ねどし）、干支は「庚子
（かのえね）」で可能性のある
未来に向かって伸びる年と言
われていきます。また子年生ま
れの人は努力が得意で鋭い感
を活かして活
躍できる人も
あるそうです。
京都にある
大豊神社は、
狛犬ならぬ狛
ねずみがいる
神社として有



名だそうで
す。大國主
命（おおく
にぬしのみ
こと）が野
火に囲まれ
て焼け死に
そうになつ
た際、ねず

みが洞穴に導いて命を救った
という『古事記』の神話をも
とに作られました。全国にあ
る約八万社の神社のうち、狛
ねずみがあるのはここだけで
子年のお正月にはたくさんの方
が参拝客が訪れるそうです。
子年は必ず二月二十九日が
あるうるう年となります。オ
リンピックが開催される年で
あり、もうすぐ東京で二回目
のオリンピックが開催されま
すし、新しい何かが生まれそ
うな予感がしますね。節目と
なります二〇二〇年の子年に
未来に向かって新しい挑戦を
始めてみませんか。
今年も、昨年同様穏やかな
幸せな一年になれるように、



皆様方にご協力いただきなが
ら、そして地域と共生してい
けるように努力してまいりま
すので、更なるご支援を心か
らお願い申し上げます。
末筆ながら皆様のご多幸と
ご健康を祈念し、新年の挨拶
とさせていただきます。

社会福祉法人 大徳会
軽費老人ホーム玉真園
園長 吉田明正
職員一同



1月の行事予定

日	曜	行事等
1	水	元旦 
2	木	
3	金	かきかたクラブ (書初め)
4	土	
5	日	
6	月	新年祝賀会
7	火	ふれ愛号 (米子)、初詣
8	水	とんどさん、機能訓練指導教室 健康相談
9	木	笑和の会、ふれ愛ランチ、運動王国
10	金	ふれ愛号、絵手紙の会
11	土	散髪まめなか号、映画会
12	日	
13	月	成人の日
14	火	ふれ愛号、歌おう会、紙工作の会
15	水	健康相談
16	木	お楽しみ会、癒し王国
17	金	ふれ愛号、資源ゴミの回収
18	土	ぬりえの会
19	日	
20	月	室内ペタンク、俳句
21	火	ふれ愛号 (米子)、図書巡回サービス 輪投げの会
22	水	室内清掃日、健康相談
23	木	華道、笑いヨガ、誕生会・ふれ愛ランチ
24	金	ふれ愛号、遊び王国
25	土	
26	日	
27	月	ひばりの会、四季クラブ
28	火	ふれ愛号
29	水	検尿・血圧・体重測定、健康相談
30	木	まちがいさがし
31	金	ふれ愛号

◎ 新年祝賀会

(六日)

場所 食堂
時間 午前十一時三十分
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

(八日)

場所 前庭
時間 午前九時
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り、とんどで焼いたみかんを食べ、一年の無病息災を祈りましょう。



◎ 映画会

(十一日)

場所 集会場
時間 九時三十分
「ねことじいちゃん」を上映します。
数年前に妻に先立たれ小さな島で愛猫のタマと暮らす大吉じいちゃんの日常を描いたコミックエッセイです。



◎ お楽しみ会

(十六日)

場所 集会場
時間 十時十分
五十音が書かれたカードを袋から取り出し、出た文字を使って単語を三つ考えます。チームで単語を照合し、重複しなかった数を競います。



年賀状作り

前回大好評だった「年賀状作り」を行いました。

あらかじめ準備しておいた色々な絵・文字のシールをはがきにレイアウトして貼るだけの簡単な作業でしたが、みなさん選ぶのに四苦八苦されていました。職員の「実際にはがきにシールを置いて、バ

ランスを見て選んでみては？」の助言に、早速はがきに手にシール選びを。

「来年はねずみ年かあ？」
「可愛い絵がいっぱいあって、選べんな」と言いつつも、手にはたくさんシールが。



選び終わると席について、ようやく貼る作業へ。「なかなかはぐれんとシールの剥離紙が取れ難く、また四苦八苦。みんな協力し合って、作業をすすめました。

「いいのが出来た」「家族に出します」と大満足の仕上げがりました。



初日の出

お正月に飾っていただければ・・・と思ひ、縁起物の「富士の初日の出」を作りました。今回は初参加の方も二名あり、ベテラン参加者の方が丁寧に説明をしておられました。

「こんな会があるんですね」と大変喜んでいただけました。「正月の初日の出は、部屋で見れますね」この中にアメリちゃん入

れておこ「う」と会話も弾んでおられました。



赤い羽根共同募金

NHK歳末たすけあい助成金をいただき、音響設備(持ち運び式)を新調しました。早速、講習会や行事で使用しました。利用者の方から「よく聞こえるね」との感想がありました。今後も様々な場面で活用させていただきます。有難うございました。



詠み人コーナー

▽俳句 (土筆文)

八幡 絃史

一枚の薄さとなりし古曆
半島にすんと入りし寒夕日

渡邊 令子

裸木の枝より下がる蜘蛛の糸
厨事省き独りの年の暮

由木 みのる

短日や予定の仕事片付かず
半日を無為に過ごせし炬燵かな

栄養コラム

「こたつにみかん」は、日本の冬の風物詩と言えるほど、私たちにとって身近な果物『みかん』の栄養価についてお知らせします。

ビタミンC

みかんの栄養素として、まず思い浮かぶのがビタミンC。約三個で一日の必要量が摂取できるといわれています。皮膚や細胞の合成に必須な水溶性ビタミンの一種で、抗酸化作用や免疫力を高める効果が期待できます。空気が乾燥して風邪をひきやすい冬には、ピッタリの果物です。

B-カロテン (ビタミンA)

B-カロテンは、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、発育を促進したり、肌の健康を維持します。暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能にも関わっています。不足すると、骨・神経系の発達抑制や、皮膚の乾

燥・肥厚・角質化、免疫の低下から感染症にかかりやすくなると言われています。

カリウム

カリウムはミネラルの一種で、ナトリウムを排出する作用があり、塩分の摂り過ぎを調節し、高血圧の予防効果が期待できます。

ヘスペリジン

みかんのスジや袋の部分に含まれる成分で、別名ビタミンPと言われています。血管を拡張させて血流を良くし、体を温める働きがあります。

また、熱やアルカリに弱いビタミンCを壊れにくくしてその働きを強化すると言われています。みかんの白いスジをきれいに取ってしまう方は、ぜひスジがついたまま食べることをオススメします。

美味しく、健康維持にも有効な『みかん』を季節の食事に取り入れてみてはいかがでしょうかでしょう。



門松

玄関用の

門松を、職員と利用者の方四名と一緒に飾りつけをしました。

毎年、職員が頭を悩ますのが、

竹の切り口。今回も綿密に角度を計算し二人がかりで慎重に切り落とし準備しました。

協力してくださる利用者の方はみなさんベテラン揃いで、作業が始まると、

手際よく飾り付けが進み、

あつと言

う間に出

来上がり



今月の食事メニュー

- 《1月の献立》
- 6日 新年祝賀膳
 - 7日 七草粥
 - 9日 おでん定食
 - 15日 塩ラーメン
 - 23日 初春御膳



編集後記

新年あけましておめでとうございます。

子年は新しい運気のサイクルの始まりです。植物に例えると成長に向かって種子が膨らみ始める時期であり、未来への大いなる可能性を感じさせます。

この一年、皆さんと一緒に「成長の年」となるようにしたいと思えます。

