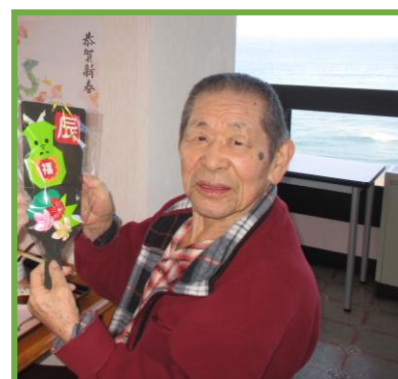


名和の海



新年会



新年祝賀会を2つの会場（食堂・集会場）に分けて開催しました。
会場では園長、次長の挨拶の後、職員手作りの“辰の羽子板”を3名の年男の方にプレゼントしました。「ありがとうございます。嬉しいです」「立派な羽子板だね」と喜んでおられました。

にぎり寿司や炊合せ、茶碗蒸しの祝い膳に「にぎり寿司なんて久しぶりに食べる。ネタが大きくて食べ応えがあるね」「茶碗蒸し美味しい」「お腹いっぱいになった」と舌つづみを打ち、皆さんご満悦のご様子でした。また、デザートにビール風ゼリーがあり本物のビールだと思われる方が多数おられました。ビールではない事をお伝えしても「本当？」と疑われる方や、カップを傾けて飲もうとされた方もおられました。

食事後は、食堂入口で招き猫、獅子舞に扮した職員が出迎え、お菓子袋や干支のトイレットペーパーのプレゼントもありました。今年は1～6等の賞品を用意し、箸袋の裏に1～6の数字を書いた赤いシールを貼りくじを準備しました。見事引き当てた6名のご利用者様は、「当たりました？嬉しい」「縁起が良いですね」と喜ばれました。

節分

場所：集会場

日時：2日

1F 午前10時10分

2・3F 午前10時50分

赤鬼・青鬼チームに分かれて「節分紅白玉入れ」を行います。鬼が背負った箱をめがけて玉を投げる簡単なゲームです。ゲーム終了後は福の神からお豆を頂きます。



お楽しみ会

場所：集会場

日時：8日

午前10時10分

4～5人のチームに分れ、チームの1人が担当者とじゃんけんをします。勝った人は袋の中のカードを1枚抜き、「すきやきの具」(肉、白菜など)のカードを集めるゲームです。材料を全てそろえたチームが勝ちとなります。



ひばりの会

場所：集会場

日時：9日・27日

午後2時

「世界の国からこんにちは」「小樽の人よ」「夜霧よ今夜もありがとう」「小さなスナック」「別れの朝」など懐かしい昭和の歌謡曲を上映します。



喫茶ちとせ

場所：食堂

日時：14日

午後2時30分

2月と言えば、「バレンタインデー」ですね。みなさんに甘～いチョコレートケーキをご用意してお待ちしています。もちろん、女性の方もご参加ください。



2月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	木	
2	金	ふれ愛号、節分
3	土	
4	日	
5	月	ふれ愛号、笑和の会、カラオケの会
6	火	健康王国、ふれ愛号 (買い物)
7	水	健康相談
8	木	お楽しみ会
9	金	ふれ愛号、ひばりの会
10	土	散髪まめなか号
11	日	2月11日 建国記念の日
12	月	
13	火	ふれ愛号 (米子)、昔話の会
14	水	健康相談、喫茶ちとせ
15	木	図書巡回サービス、資源ゴミの回収
16	金	ふれ愛号、ヤクルト健康教室
17	土	
18	日	
19	月	ふれ愛号、折紙の会
20	火	ほっこりの会、ふれ愛号 (買い物)
21	水	健康相談
22	木	
23	金	2月23日 天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	ふれ愛号、昔話の会、室内清掃日
27	火	ふれ愛号 (米子)、ひばりの会 井戸端の会
28	水	健康相談
29	木	カラオケの会、オンラインツアー

心新たに



今年、最初の行事「書初め」をしました。お手本を手に席に着き、それぞれ書き始めようとされましたが、みなさん久しぶりに筆を持つとあって上手く書く事が出来るかと不安な様子でした。静まり返った会場で、集中して次々と書をしたためておられました。

「50年ぶりに筆を持ちました。昔は神棚より上は、神様の領域だから『雲』と書いて神棚の上に貼っていたから書いてもいいですか?」「前みたいに書けなくなったけど、参加出来て良かった」「なかなか上手に書けなかった」「見本みたいに書くのは難しいね」等の感想がありました。

参加された皆さんが書初めを、とんどさんで焚き上げておられました。



とんどさん

雨が降るか心配していましたが青空の広がる中、無事に行うことが出来ました。

勢いよく炎が舞い上がり始めると、参加の方々もとんどの火の周りを囲むように集まってこられました。

お札、しめ飾り、書初め、お正月飾り等色々な物が持ち寄られ、とんどの火で焚き上げられました。



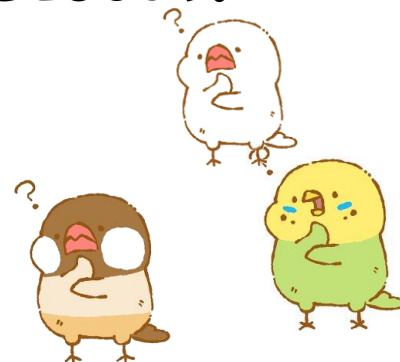
煙にあたったり、火で炙られた焼きみかんを食べたり、お神酒を召し上がっていただきました。「とんどさん昔を思い出すなあ懐かしい」「これで一年間風邪をひかないですね」「丈夫な体になりますように」と皆さん無病息災を祈っておられました。



頭の体操 バラバラ漢字クイズ二字熟語を完成させましょう。

- (1) 月・糸・包・田 (2) 羽・口・戸・寸
 (3) 立・雨・日・云・日 (4) 木・木・比・日・奉

「1月号の解答」 (1)忠誠 (2)悲鳴
 (3)認可 (4)結晶



健康だより



フレイルを予防して健康長寿を目指そう！

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは健康と要介護（寝たきり）の状態で兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることが出来ます。



【フレイルに負けない体を作る3つの生活習慣】

- 1 栄養と口の健康 バランスのよい食事を摂る。お口の体操（パタカラなど）をする
- 2 運動 ウォーキングなどの有酸素運動をする
- 3 社会参加 サークル活動、趣味など自分にあった活動を見つける

編集後記

2月は暦のうえでは立春を迎える月ですが、暖冬とはいえ寒い日があります。寒さをしのぐ為に着物を重ねて着ることから2月を「衣更着（きさらぎ）」と呼ぶこともあり、十分な防寒が必要な時期と言えるでしょう。

また、2月といえば「豆まき」「節分」をイメージする人が多いと思います。節分は、病気や疫病、災害を鬼に見立てて、祓う事が目的で広がった文化です。「魔滅（まめ）＝魔を滅する」という意味で無病息災を祈る人々の気持ちが、

時代を超えても受け繋がれていると感じます。



社会福祉法人大徳会基本理念

- 1 利用者が個人の尊厳を保持しつつ、自立した生活を地域社会において営むことが出来るよう支援します。
- 2 提供する福祉サービスの質の向上並びに事業経営の透明性の確保を図り、地域福祉の推進に努めます。
- 3 地域の独居高齢者、経済的に困窮する方等を支援するため、低額な料金で福祉サービスを提供することに努めます。
- 4 身寄りの少ない高齢者に、明るい憩いの場を提供するために高齢者施設の建設に思いたたれた創始者の遺志に反しないよう、高齢者福祉に邁進する。