

ご利用者の元気の秘訣コーナー

敬老の日になみ、愛と結の街でサービスを利用されている方から「元気でいられる秘訣」の聞き取りを行いました！

★ 食事などの工夫 ★

- ・よく食べてよく寝ること。
- ・朝起きたら水を飲むこと。
- ・美味しい物をたくさん食べること。
- ・好き嫌いをせずに残さずに感謝の気持ちをもって食べること。
- ・食欲が無くても1日3回の食事はとり薬も飲むようにすること。
- ・なるべく油物を食べないようにしていること。
- ・カップにきな粉大さじ2杯を入れ牛乳を注ぎ電子レンジで少し温めて飲むと便秘解消に良いです。
- ・にんにくと生姜をみじん切りにし、はちみつに漬けたものを食べると体の調子が良い。

★ 適度な運動 ★

- ・運動をすること。
- ・階段を昇り降りしていること。
- ・歩くと腰が痛いので食事で健康法を心掛けている。
- ・歩けなくなったら何処も行けなくなるから歩き回り足を動かす事。
- ・早歩きで200～300歩いたり運動をよくしています。
- ・昔は、毎日1万歩～2万歩近くまで歩いていました。
- ・家にじっとしないで家事など動くことが大事。
- ・早朝体調が良い時は、30分～1時間歩くこと。
- ・若い頃は、登山をしていた。散歩やハイキングが日課となり足腰が元気でいられたと思います。
- ・散歩や家事（洗濯や掃除など）をすること。
- ・田んぼとかの作業をしていて足腰が元気です。

★ 心の元気・趣味 ★

- ・家族と一緒に過ごすこと。（夫婦仲良く、団欒でもおもしろおかしくする、愛犬や愛猫と過ごすなど）
- ・好きな音楽を聞いたり、歌うこと。
- ・自分の好きなことをすること。（料理、新聞や本を読むこと、文字を書くこと）
- ・くよくよしないこと。
- ・気楽に生きること。
- ・デイやデイケアの方々としゃべること。
- ・何もしないでいると体の調子が悪くなっていました。デイに来てからは、元気に過ごせるようになりました。
- ・サービスを通していろんな方々がサポートしてくれてとても助かっています。それも元気でいられる秘訣だと思います。
- ・病院に通うと先生が気にかけてくれて大きな病気になる前に治療ができ元気に過ごせています。いろんな先生との巡り合わせが良かったです。
- ・デイとデイケアを来るようになって日付のことなどを考えて頭をよく使ったり、皆さんと話をして笑顔をみたり、一緒にゲームや作業などを頑張ったりすると元気をもらい明日の糧にもなっています。
- ・皆様方のおかげで元気でいられます。
- ・周りの人が良くしてくれること。
- ・シルバーセンターでの仕事を続けることが健康法でした。以前は、杖を使用していたけど愛結新聞の健康法をして杖がいらなくなった。



愛と結の街 Instagram



QRコードをスマホのカメラで読み取ると、施設での取り組みなどさまざまな投稿を閲覧できます♪



愛と結の街新聞

＊ 編集 ＊
公益財団法人慈愛会 愛と結の街
愛結新聞委員会
＊ 発行日 ＊
令和8年10月10日（土）

敬老会

9月21日は敬老の日
当施設でも「敬老会」という祝福の席を設けました。
お祝いの様子をお届けします♪



施設長より

厳しかった夏の暑さもようやく和らぎ、敬老の日には、改めて長寿を重ねてこられた皆さまに敬意を抱く機会をいただきました。秋を迎え、旬の味覚を楽しめる季節となりました。健康長寿を支えるためには、日々の運動や人との交流が大切です。

当施設もリハビリやレクリエーションを通じて、皆さまが元気に過ごせる毎日を支え、これからも地域に親しまれる施設づくりに努めてまいります。

愛と結の街 施設長 瀧川 譲治



祝

9月6日（日）に敬老会を開催致しました。

2階療養棟では、長寿の節目である米寿と白寿を迎えられた方が、それぞれ1名ずついらっしゃり、皆さまと一緒にお祝いをさせていただきました。

お二人に長寿の秘訣を伺うと「周りの人がよくしてくれるからですよ」「皆さま方のおかげです」と周囲への感謝を語ってくださいました。

式典では、長寿のお祝いのほか、職員による余興や全員での合唱、清和ジュニア太鼓の皆さまによる太鼓演奏など、楽しいひとときを過ごしていただきました。

太鼓演奏では、音に合わせて手を動かしたり、太鼓を叩く真似をされたり、涙を流して喜ばれる方もいらっしゃいました。利用者様のたくさんの笑顔を見ることができ私たち職員にとっても心温まる一日となりました。

これからも、ご利用者お一人おひとりの思いと尊厳を大切にしながら、長生きしていただけるよう、安心して笑顔でお過ごしいただける環境づくりに努めて参ります。

2階療養棟 介護福祉士 川元 真由美

祝

3階療養棟

祝



～敬老会～笑顔と涙に包まれたひととき～

今年の敬老会では清和ジュニア太鼓の皆さんによる力強く心温まる演奏を楽しんでいただきました。太鼓の響きが会場いっぱいに広がるにつれ、ご利用者の皆さまは自然と笑顔になり、手拍子をしたり、子供たちの熱心な姿に涙を流される方もいらっしゃいました。

「元気がでた」そんな声が聞かれ、皆さまの心にも温かみが届いたようでした。また、ご家族との記念撮影では、久しぶりに並んで写真を撮るご利用者の表情が嬉しそうで笑顔あふれる時間となりました。長寿の秘訣をお尋ねすると「苦労したことかな」と静かに答えてくださった、今年最高齢の98歳のご利用者さま。その一言には、長い人生の中でたくさんの苦労を乗り越え、家族を支え、今日まで歩いてこられた重みがありました。これからも、ご利用者の皆さまが「生きてきてよかった」と思える瞬間を大切にしながら、一日一日を心豊かに過ごしていただけるよう職員一同、心寄り添っていききたいと思います。ご長寿、本当におめでとうございます。

3階療養棟 介護主任 安森潤子



あしたの風

あしたの風では9月21日と22日に敬老会を開催しました。皆さんと一緒に会場の飾り付けを作り、華やかな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごしました。ボランティアの方によるフラダンスを鑑賞した後は、ご利用者も衣装や飾りを身につけ、一緒に踊って大盛り上がりでした。最後には、一人ひとりの顔写真入りの感謝状をプレゼントし、日頃の感謝と長寿のお祝いをお伝えしました。これからもご利用者の皆さまが楽しく過ごしていただけるような活動を行っていききたいと思います。

デイサービスセンターあしたの風 管理者 森 愛



はなぶさ



デイサービスはなぶさでは、『ご利用者の長寿を祝い敬意を表す』という目的で開催しました。催し物では、ご利用者による日本舞踊や、ピアノ演奏による合唱、職員のダンスやウクレレ、ハーモニカ、三味線による演奏会を行いました。出し物を観たご利用者の皆さまは、とても楽しまれており希望された方々と一緒に踊るなど、笑顔あふれる素敵な時間となりました。

表彰式では、『米寿』の方3名とご利用者全員に、それぞれの表彰状と手作りの花を贈呈しました。皆さまとても嬉しそうにされ、「ありがとうございました」「楽しかったよ～」といった喜びの声が聞かれました。

今後もご利用者の皆さまに楽しんでいただけるような行事を企画し、笑顔あふれる時間をお届けしていききたいと思います。ご利用者の皆さま、心よりお祝い申し上げます。

デイサービスはなぶさ 介護福祉士 永井 智喜



グループホーム



9月6日、グループホーム愛と結の街にて敬老会を開催しました。今年は白寿を迎えられた方が1名いらっしゃり、表彰状をお渡ししてお祝いをさせていただきました。誠にありがとうございます。

催し物では、職員とお子さんによる「大きな古時計」や「ふるさと」の共同演奏が行われ、会場にお祝いの華を添えてくれました。

ご利用者の中には、涙を流して喜ばれる方もおり、大変盛り上がりしました。昼食は松花堂弁当で、ご利用者の皆さまも「美味しいね」と笑顔で話しながら召し上がっていました。

今年も温かな雰囲気の中で敬老会を実施することができました。

これからもご利用者の皆さまが笑顔で健康に生活を送れるよう支援していききたいと思います。

グループホーム愛と結の街 介護福祉士 濱尾 歩美

