

〒157-8575 東京都世田谷区砧3-9-11  
Tel 03(3416)3164  
社会福祉法人 友愛十字会 養護老人ホーム 友愛ホーム

発行人 園長 金井 博  
友愛ホームだより編集委員会

友愛ホームだよりはホームページでもご覧になれます (<http://www.yuai.or.jp/yuaiho-mu>)

## 節分

節分の日の前日の二月二日に、一日早い豆撒きを行いました。友愛ホームの職員と、友愛デイサービス、砧デイサービスの職員が鬼に扮し各施設を回りました。鬼のお面を被り虎のパンツをはいた職員は、鬼になりきってお部屋や廊下を練り歩きました。

ところで、鬼が虎のパンツをはく理由をご存知でしょうか？鬼がいるのは鬼門の方角で北東です。北東はその昔、「丑寅（うしとら）」と言っていました。その場所にいる鬼はウシのような角があって、さらに「虎柄のパンツをはいている」とされていたとのこと。

今年は年女二名、年男七名の利用者さんが袴（かみしも）を着て升を持ち、豆を撒きました。「鬼はく外！福はく内！」と大きな掛け声で、邪気を追い払いました。そのあとはみなさんと鬼と一緒に記念撮影を行い、甘納豆を召し上がって頂きました。

節分会終了後はみなさん「あー、面白かった！」「ねえ、鬼は誰だったの？」「と、「ニコニコ」と話されています。笑うことは健康に良いそうです。無病息災を願って行った豆撒きですが、笑う門にさっそく福が来たようでした。



# 忘年会

十二月十九日に忘年会を開催しました。今年はビンゴゲームと、職員によるコーラスを行いました。食事はお寿司とイチゴケーキのデザートを用意しました。食事を召し上がりながらのビンゴゲームは、数字がなかなか合わなくて当たりのカードが出ませんでした。みなさん数字のカードをじっくりと見ながら「なかなか数字がでないわね」など和気あいあいとした雰囲気の中でゲームを楽しまれました。職員によるコーラスもサンタやトナカイの帽子をかぶりクリスマス雰囲気を作りました。

利用者さんからは「楽しかったわよ」と温かい声を頂きました。完成度は完璧ではありませんでしたが、一年の締めくくりとしての忘年会を利用者さんと職員が一緒に共有し楽しい時間を過ごすことができて良かったです。



# 新年祝賀会



平成三十年一月一日、新しい年を迎え、恒例の新年祝賀会を開催いたしました。年の初めで、今年は、平成三十年という節目の年であり、また、平成二十九年十二月には天皇陛下ご退位が平成三十一年四月と発表されたことから、お神酒での乾杯は特別な思いでされた方もいたのではないのでしょうか？

おせち料理を食べながら、昔の思いに馳せる方もいらっしやり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

今年も、健康で病気に苦しむことなく、また、自然災害のない一年を過ごせることを祈り、利用者の皆さまには、友愛ホームで幸せに暮らせる一年になることを願います。



金井園長から年男の方々へお花が贈られました。

## バスハイク

今年度のバスハイクは「皇居」に行きました。

皇居へは車で高速道路を使って向かいました。参加者には、普段あまり外出できない利用者さんもいて車内も楽しそうなお様子でした。当日は雨が降っていましたが、午後からは雨も上がり、皇居外苑をゆつくりと観て回ることが出来ました。二重橋手前では偶然にも天皇陛下が乗車された御料車を通るところに遭遇し、その場にいたみんなが手を振ると天皇陛下も笑顔で手を振って応えて下さいました。「天皇陛下が見えた！」「手を振ってくれたね！」と皆様も大変喜んでおり笑顔も多く見られました。

帰りは、少し寄りの道をして「国会議事堂」やイチヨウ並木を観て帰りました。普段直接観ることのできない風景や場所に訪れることができ、皆様とても満足されておりました。



## マンツーマン

## サービス

普段から洋服のおしゃれには、人一倍気を使っている附柴幸子さん。季節の変わり目に新しい洋服が欲しいという事で、都内最大級のユニクロ千歳台店にショッピングに行ってきました。

大型店だったので、見てまわるだけでも大変かと思われましたが、気になった物は何度も試着を繰り返し、念入りに気に入った物を探す事が出来ました。結果素敵な洋服を三点購入出来ました。「予算的にも安くあげました。」と喜んでいただきました。

行き帰りの車内では、昔ばなしやお歌なども披露してください、楽しい道中になりました。

(担当支援員)



### マンツーマンサービスとは・・・

利用者さんからのご要望、ご相談を具現化する「個別ニーズに沿った個別支援の提供」です。平成26年度に開始した友愛ホーム独自の取り組みです。職員が1対1でさまざまなご希望にお応えします。

## ★健康コラム★

### 「腸内細菌と花粉症」



私たちの腸内には大きく分けて、善玉菌、悪玉菌、日和菌の三種の菌が住んでいます。この三種の菌のバランスによって、腸の働きや健康状態が左右されます。善玉菌が多い状態は腸内環境が良く免疫力も高くなり、腸内環境が良いことで消化・栄養吸収も良くなります。逆に悪玉菌が多いと、腸内環境も悪くなりアレルギーや体調が悪くなってしまいます。私たち日本人の腸内環境は、低脂肪で食物繊維の多い和食中心の食事環境に合っように出来ています。肉を中心とした食生活では、消化に時間がかかり悪玉菌が増殖してしまいます。また、免疫細胞の七十〜八十%が腸内にあるとされています。

花粉症は、杉等の花粉によって引き起こされる免疫の異常です。腸内環境を整えることで、花粉症の症状を抑えることが出来ます。善玉菌を豊富に含むものは、ビフィズス菌や食物繊維、オリゴ糖、ビタミン類、納豆などの発酵食品です。逆にあまり食べない方がよい食品としては、砂糖やアルコール、冷たい飲み物などは、腸内環境を悪化させ花粉症の症状をおこしやすくさせてしまいます。

ストレスフリーな生活やバランスの良い食事、良質な睡眠で免疫力をアップしてください。

(看護師)

## 新入職員紹介

是枝 美名恵さん

(非常勤支援員)

はじめまして。是枝 美名恵 (これえだみなえ)と申します。六十五歳、とても楽しく働いております。頑張って七十歳まで働きたいと思っていますので、よろしくお願い致します！



## ★給食連載★

みんな大好き

人気メニュー紹介 其の三十三

### 「寿司ランチ」

冬の恒例「寿司ランチ」。お寿司は給食アンケートでも、好きな食べ物の上位にあがる人気メニューです。当日は、調理師さんが食堂ホールで握りの実演を行い、おかわり用のお寿司を握ってくれました。

この日は、午前中に家族会が開催され、終了後、参加ご家族も一緒に寿司ランチを楽しみました。

(栄養士)



## ★行事予定★

平成三十年

四月

◎お花見

◎ホーム喫茶

(コーラス)

五月

◎バスハイク

◎三二運動会

## ★編集後記★

春の訪れを感じる暖かな日が増え、いよいよ桜の季節。厳しい寒さだった冬から一変、暖かい日が続いたことから、今年は、例年より早く桜が開花しました。

平成三十年もお花見から始まり、一年を通して様々な行事・活動を予定しています。満開の桜に負けない、満開の笑顔で、元気に楽しく新年度を迎えましょう。

