令和6年　1月15日発行　通巻123号

広報しらさぎ

Shirasagi home news letter

あけましておめでとうございます

しらさぎホームでの
年末年始のご様子を
お知らせいたします。

新年の抱負　特　養 ～今年もよいことがたくさんありますように～

新年の抱負をお聞きしました。

今年の抱負は、
「元気に過ごしたい！」
周りの方とたくさんお話され、皆さんを元気にしてくださっています。

今年の抱負は
「健康で過ごし、なんでもやりたい！」
お餅つきではしっかり杵を振り上げていらっしゃいました。

**「本年もどうぞ
よろしくお願いします。
みんな仲良く
暮らしましょう！」**

一文字づつ丁寧に描き上げてくださいいました。

年末お楽しみ会　特養　～おもちつき～

職員のデモンストレーションのあと、ご利用者が餅をつきました。ご利用者同士で「がんばれ！」の掛け声がかかり、とても盛り上がりました。

つきあがった餅は丸くかたちづくり、鏡餅として各フロアに飾りました。

あっという間にお餅がつきあがりました。

年末・年始の行事

デイサービス～季節のイベントを楽しんで～

12月28日に恒例の餅つきを行いました。デイサービスの出席者皆さんが少しづつ交代でつきあげ、よく伸びるお餅が仕上がりました。すぐに手際よく丸めて鏡餅に。手作りのお供えをたくさん飾りました。

1月11日には鏡開きをおこないました。

12月クリスマス前には、ハロウィーンにしらさぎホームへ来てくれた保育園の子供たちへプレゼントするため、ポインセチアのツリーを作りました。

「来年もまた遊びに来てね」

外出支援（紅葉・初詣）

デイサービス

12月　天気の良い日に近隣の散歩へ。「イチョウがきれいね！」「秋らしい日になったわね」と感想をお話しされていました。

初詣では「去年も来たのよね。、今年もみんなで来れてうれしいわ」
皆様熱心にお願いされていました。

ゆず湯

～特養もデイも大きなゆずで～

冬至のゆず湯は、今年も職員の自宅庭に実った「鬼柚子」入りのゆず湯です。とても大きなゆずを入れてゆっくり温まっていただきました。

ショート活動

ショートステイの正月飾りは華やかな金銀の折り紙で作り上げました。元旦には軽食にいなり寿司をつくりました。お味も好評であっという間に食べ終わってしまいました。

昼食におせちを食べたあとは、羽根つきならぬ風船バドミントンやけん玉大会で盛り上がり、にぎやかな新年を迎えることができました。

介護ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄｱﾄﾞﾊﾞｲｽ

～「ごっくん」しやすくするための毎日の体操～

嚥下おでこ体操

①おへそを見るように頭を倒す
②手のひらで押しかえす
③喉に力が入っているか確認する

5秒キープを10回

最近「大きな錠剤が、のみ込みにくいな」「水でムセてしまう」そんな経験ないですか？

私たちが物を飲み込むときは、『喉頭蓋』が気管をおおって、食べ物・飲み物の気管への侵入（誤嚥）を防いでくれています。喉の筋力が弱くなると、これが上手くできなくなってしまうのです。

「のみ込む力」を保つために、喉の筋肉のトレーニングをして、誤嚥・肺炎を予防しましょう！
今年も美味しく食事を楽しめるように、ぜひ“嚥下おでこ体操”チャレンジしてみてください♪

PT渡辺

編集後記

年始はご利用者とゆっくり「毎年のような」お正月を過ごしていたところ、長い揺れに気が付きました。石川県能登地方での地震です。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。毎日の報道も心が落ち着かないものが多いですが、いつものように過ごせていることがいかにありがたいか、感じています。一日一日大切に過ごす一年にしたいと思います。

記事・編集担当職員　日高・倉田・秋葉・太田・山形・梨本

社会福祉法人　中野区福祉サービス事業団
しらさぎホーム

〒165-0035　中野区白鷺２－５１－５
TEL　03-3336-6511
◇事業団ホームページ
https://www.nakano-fj.jp/
◇メールアドレス
nakano-j@nfsj.jp