

しょうふう

発行元：
社会福祉法人 紀伊松風苑
編集：
広報誌作成委員会
編集長：
総施設長 横山 マリコ
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311

第 90 号
2025.4



モッコウバラ

グループホーム
なるたきのさと中庭

目

次

社会福祉法人
紀伊松風苑

- | | |
|-----------|-------------------|
| P 1 | 表紙 松風苑植物マップ |
| P 2 | お正月 |
| P 3 | フォトコンテスト |
| P 4 ~ 5 | すき間体操 |
| P 6 | ボランティア活動 |
| P 7 | 医務室でーす／キッチン松風 |
| P 8 ~ 9 | デイサービスだより |
| P 10 ~ 11 | そのべの丘だより |
| P 12 | グループホームだよりなるたきのさと |
| P 13 | グループホームだよりひだまりの家 |
| P 14 | 行事予定 編集後記 |

利用者様のお正月の様子



もちつきをしたり



絵馬を書いたり書初めしたり

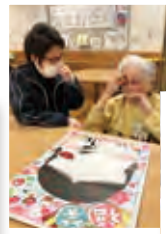


よいしょ！
よいしょ！



「健康」が一番です

お節を食べたり



福笑いやビンゴゲーム、
トランプ、こままわし
などを楽しみました

ししまい



こわくないで～

パックもしたよ。



私たちキレイ？

和歌山県社会福祉協議会主催の
「ふくしフォトコンテスト2024」
に応募し、入選しました

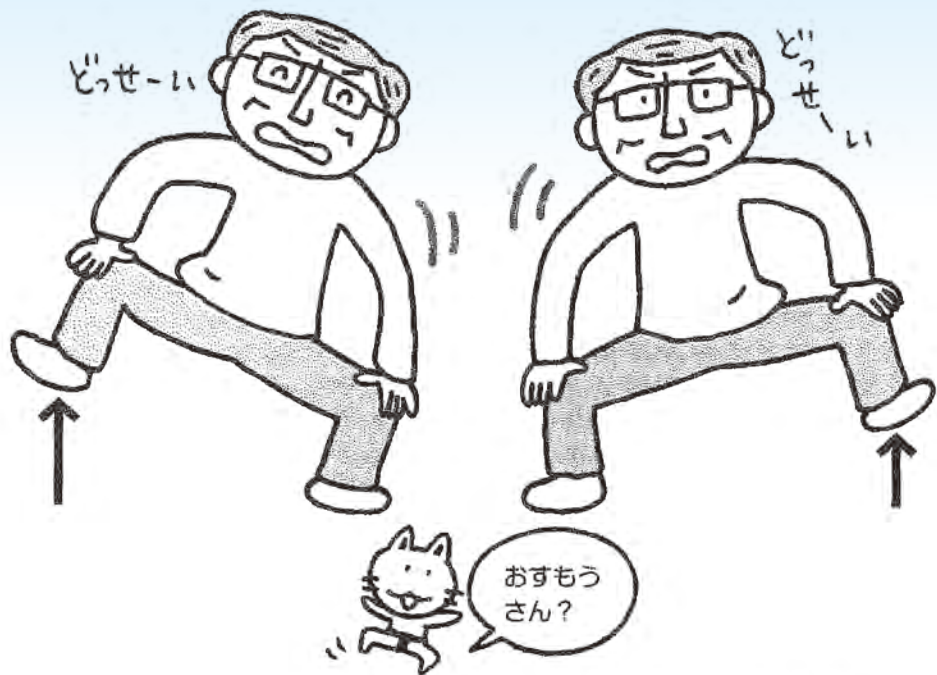


「春・満開!」



「たのもしい孫!?とおでかけ」

③ 一方の足に体重をのせ、もう一方の足をゆっくり上げて、しこを踏む。



★交互に足をかえながらくり返す。

POINT

- ・ ひざを曲げるときはおしりが後ろに出ないように、両足の真ん中にまっすぐ落ちるようにします。
- ・ しこを踏むときに上げる足は、無理のない範囲で、少しずつ高くしてみましよう。



足のすき間体操

しこ踏み

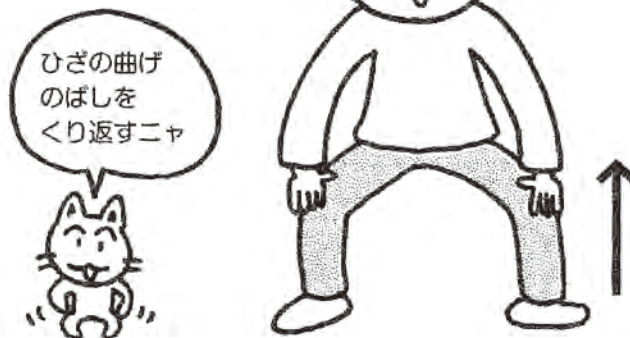
相撲でおなじみの「しこ踏み」は、^{こかんせつ}股関節や内ももの筋肉の柔軟性を保つのに有効な体操です。下半身の筋肉も鍛えられ、腰痛防止にもつながります。

動き方

- ① 両足を左右に大きく広げ、つま先を外側に向けて立つ。ひざをつま先の方向に深く曲げて、両手をのせ、3つかぞえる。



- ② 両手をひざにのせたまま、ひざを少しゆるめて、3つかぞえる。



★①②を何度かくり返す。

清掃活動に 参加しました



2024年11月16日（土）和歌山市老人福祉施設協議会主催の市民公益活動（ボランティア活動）に参加しました。小雨が降る紀ノ川の河川敷でたくさんの方々の事業所の方々と協力して清掃活動を行いました。

参加した職員の中には子どもたちもいて、「一緒に行く！」と言って清掃活動に参加してくれたそうです。

草木が生い茂る中、みえないところにもたくさんのゴミが捨てられていました。集められたたくさんのゴミ袋の山をみて、「きれいになってきもちいいなあ」「すてたらあかなあ」と。子どもたちは、美化活動に意欲が湧いたようです。

日本のゴミの量は2020年度の時点で4,167万トンに及び、約22年後にはゴミを埋め立てる場所がなくなるともいわれています。このままでは、いたるところがゴミの山になってしまうかもしれません。

ゴミ問題の中でも特に深刻とされているのが、プラスチックゴミによる海洋汚染です。※海洋プラスチックゴミの量は年々増え続けており、このままのペースだと2050年までに、海洋プラスチックゴミの量が魚の重量を超えるという予測が発表されています。

私たち一人一人が子どもたちのように「捨てたらあかなあ」という気持ちで、「どうすればゴミを減らすことができるのか」を考えるようになれば、環境や地域の治安向上へつながり海洋ゴミの問題への対策にもつながります。

まずは、身近なところのゴミの捨て方や分別からはじめてみませんか？



※海洋プラスチックゴミとは…

ビニール袋やペットボトル、使い捨て容器などのポイ捨てや適切に処理されないことで、風や雨などにより河川などへ流れ込んだゴミのこと。



自律神経の乱れについて 「季節の変わり目」にご用心を！

看護師

中村 知代

「季節の変わり目に体調を崩しやすい」とよく耳にします。

その原因は、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。また3〜4月は生活環境に変化がある時であり、本人も気づかないうちにストレスをため込んでしまっています。気圧の変化や寒暖差に加えて、生活のストレスなども影響することで自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまうわけです。

高齢者の体調の変化に気を配りましょう

特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。しかも自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちです。普段の生活の中で不調が起きていないか、気にかけてください。

自律神経の改善には、規則正しい生活が大切

①栄養バランスがよく、十分にエネルギーのある食事を3食しっかり摂りましょう。

肉、魚（マグロ、サンマ、カツオなど）、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きを持っています。日常的にしっかりと摂れるように心がけましょう。

②しっかりと睡眠をとることで、心と体のメンテナンスを。

しっかりと睡眠を取り、自律神経の不具合を睡眠でリセットしましょう。

また、睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。しっかりと体を温めることは、高齢者の健康を増進させるのにも有効です。

自律神経のバランスを崩さないために、規則正しい生活を心がけましょう。



いちご

調理員

関 小百合

春が旬のいちごは、毎日の健康をサポートするために大切な栄養素が豊富に含まれています。

いちごに多く含まれているビタミンCは抗酸化作用があり、体の細胞の老化を抑制し丈夫な筋肉、血管、皮膚を作る働きを持ちます。

しかし、ビタミンCは人間の体内で作ることができません。そのため日々の食事からビタミンCを摂ることが大切です。

ビタミンCは熱に弱く、加熱調理するとせっかくの栄養素が失われてしまいます。また、水に溶けだしやすい性質でもあるため、生のまま食べられるいちごは効率よくビタミンCをとることが出来ます。ヘタを取ってからいちごを洗うとより多くのビタミンCが水に流れ出てしまうため、いちごを食べる際は先に洗ってから、ヘタを取り除くとういでしょう。

お手軽においしく食べられるいちご。ぜひ、毎日の朝食やデザートに取り入れて下さい。

だより

ミミ忘年会



おやつに
いちごのケーキを
食べました



サンタさんからの
プレゼント



職員による
マツケンサンバ

寄せ植え



ぜんざいを食べて
あたたまりました



今年は男性の方も
たくさん参加して下さいました



2024年も
楽しい1年でした
2025年もよろしく
お願い致します



出来上がり



毛糸でクリスマス
ツリーを作りました

デイサービス

今号のきらっきらさん



いつまでも
楽しく歩いて健康に!



土曜日の午後からは
利用者様2グループに分かれて
平行棒を使ってリハビリしたり
輪になり歌を歌いながら
楽しく体操しています。



ホーム

べの丘だより



クリスマス会と忘年会を
開催致しました♪
皆様のリクエストに沿っ
たお弁当と職員が考え
た出し物で楽しまれてい
る様子でした



小規模多機能型



紀伊松風苑 その



毎年恒例となっている寄せ植え作り♪
好みの花々を選んでいただきました
配置は皆様のセンスが光っていますね
ご自宅に飾る方やご家族に贈呈される
方で用途は様々でしたが
想いのこもった作品が完成しました



職員と一緒にしめ縄作りに挑戦♪
真剣な表情で
取り組まれています。
出来上がった作品に皆様
満足そうな表情
これで良い年越しを迎えられますね



グループホーム
紀伊松風苑

なるたきのさと

クリスマス会



サンタの衣装でいちごのケーキを召し上がりました。

お正月、初詣

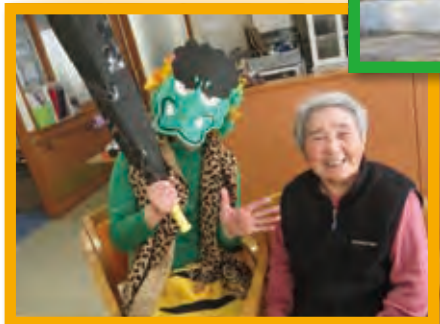


今年も良い年でありますようにとお参りしてきました。

福笑い、良い顔が出来ました。



節分



バレンタインデー



今年も手作りチョコを頂きました。

グループホーム
紀伊松風苑

ひだまりの家

クリスマス



ケーキ
おいしかったよ!



上手にケーキ
作れました

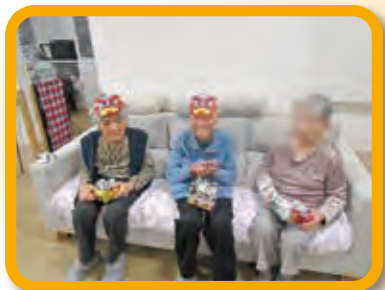


初詣

今年も良い年になりますように!



節分



鬼は外、福は内



しょうふう90号

特別養護老人ホームの行事予定です

令和7年4月の行事予定

桜まつり
喫茶「ひとやすみ」
お好み食事会
月例法要
機能訓練

令和7年5月の行事予定

お好み食事会
喫茶「ひとやすみ」
法人役員会
月例法要
機能訓練

令和7年6月の行事予定

お好み食事会
喫茶「ひとやすみ」
機能訓練
月例法要

令和7年7月の行事予定

七夕まつり
喫茶「ひとやすみ」
お好み食事会
月例法要
機能訓練

※地域交流会、お出かけタイム、ショッピング、音楽療法、法要、なるたきのさとオレンジカフェ等は、新型コロナウイルス感染状況をみて随時再開予定です。

編集後記

近年、暗いニュースが続きましたが2025年は、EXPO2025大阪万博が人工島・夢洲（大阪市此花区）で開催されます。2005年に開催された愛・地球博に続き、20年ぶりの日本での開催となります。

以前行われた大阪万博は、55年前の1970年、「人類の進歩と調和」をテーマに世界の各地より6421万人が訪れました。

4月13日より開催される大阪万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」で世界中からたくさんの人やモノが集まり、地球規模の様々な課題（少子高齢化や貧困、エネルギーなど）に取り組むために、世界各地から最先端技術や英知が結集します。

今回の万博にはおよそ160の国や地域からの参加があり、ロシアによる軍事侵攻が続くウクライナや、ガザ地区をめぐる戦闘が続くパレスチナも出展を計画しているようです。

55年ぶりに日本で開催される大阪万博。一度は行ってみたいなと思っています。

事務室 六川 和美

♪次回第91号は令和7年8月発行予定です。どうぞおたのしみに♪

社会福祉法人 紀伊松風苑

〒640-8483 和歌山市園部1668番地の1

TEL 073-455-3676

FAX 073-455-5311

<http://www.kii-shoufuen.jp/>

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
ホームヘルプサービス
居宅介護支援事業所
和歌山市地域包括支援センター有功
第2層生活支援体制整備事業
救護施設 かつらぎ園
グループホーム紀伊松風苑 なるたきのさと
グループホーム紀伊松風苑 ひだまりの家
小規模多機能型ホーム紀伊松風苑 そのべの丘
まつかぜ保育園
なるたきのさとオレンジカフェ

