

いよしよ

発行元：
社会福祉法人 紀伊松風苑
編集集：
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



目 次

P1	表紙 松風苑植物マップ
P2	お正月
P3	フォトコンテスト
P4 ~5	すき間体操
P6	ボランティア活動
P7	医務室でーす／キッチン松風
P8 ~9	デイサービスだより
P10~11	そのべの丘だより
P12	グループホームだよりなるたきのさと
P13	グループホームだよりひだまりの家
P14	行事予定 編集後記



利用者様のお正月の様子



おもちつきをしたり



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bingoゲーム、
トランプ、こままわし
などを楽しみました

しそまい



パックもしたよ。



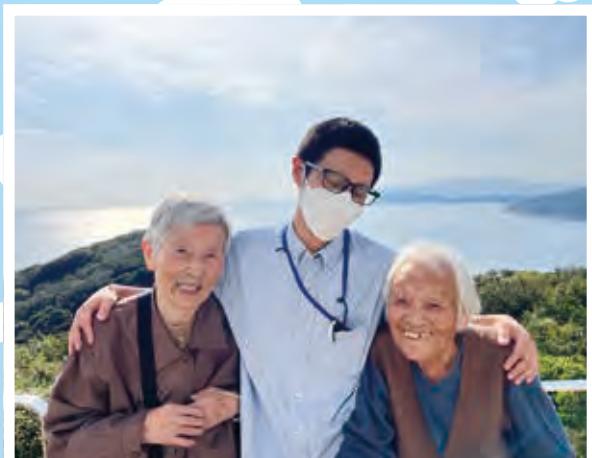
私たちキレイ?

こわくないで~

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

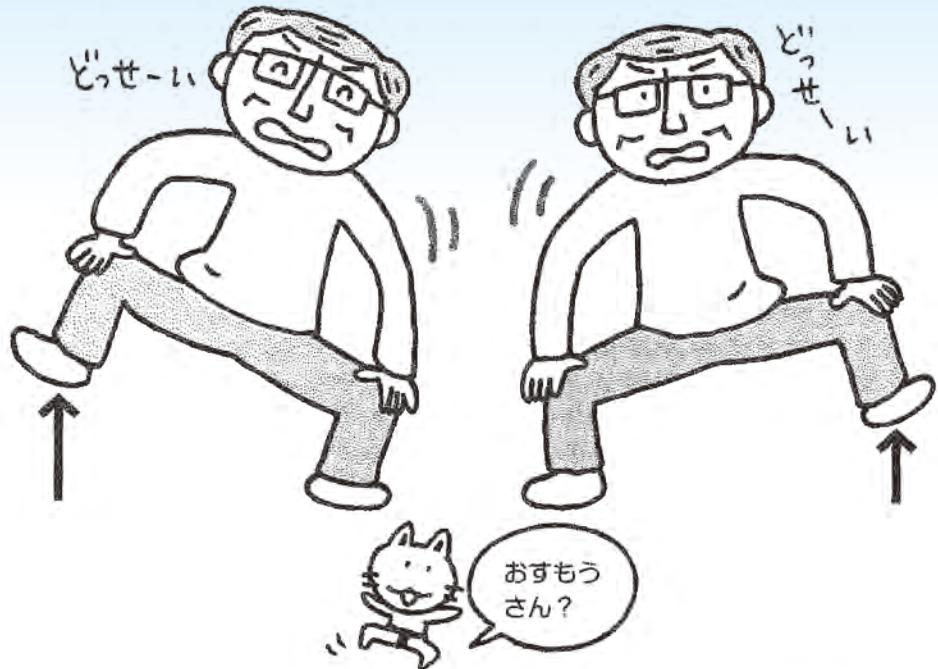


「春・満開！」



「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、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ょう。



足のすき間体操

しこ踏み

相撲でおなじみの「しこ踏み」は、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を何度もくり返す。



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事業所の方々や地域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」「すぐあかんなあ」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ふかもしれません。

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「捨てたらあかんなあ」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」に用心を!

看護師

中村 知代

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。

「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もあり、本人も気づかぬ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ところで、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまいます。

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くなっています。しかも自覚症状が乏しく、自身の体調の変化を見逃してしまいかで、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。

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をとることができま
す。ヘタを取つ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つて
から、ヘタを取り除くとよいでしょう。
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。

ほよみ

ミニ忘年会



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



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

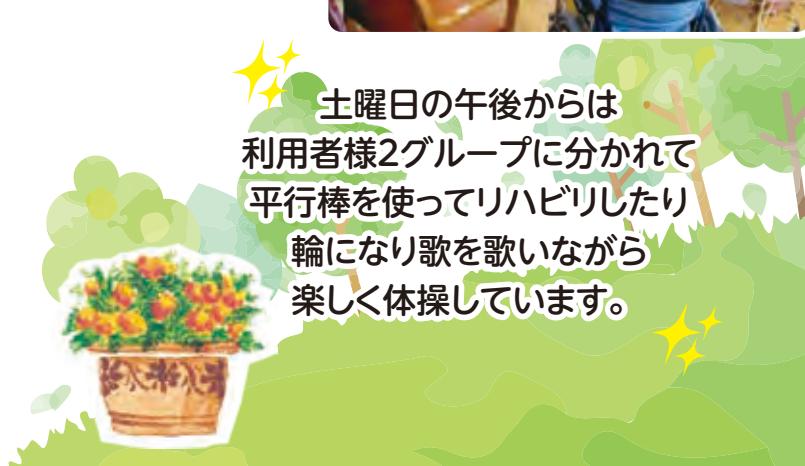


デイサービス

今号のきらっきらさん



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つたお弁当と職員が考えた出し物で楽しまれてい
るご様子でした



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
方ま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

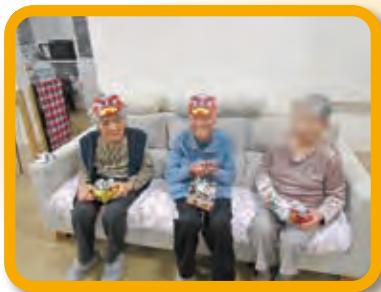


初詣

今年も良い年になりますように!



節分



鬼は外、福は内



