



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。新たな年を迎えるにあたり、入居様としてご家族の皆様には、謹んで新年のお慶びを申し上げます。心よりお祈り申し上げます。

今もお続けているコロナウイルスの蔓延は日本国内のみならず世界においてもまだ終息にいたっていない状況で、世界中がコロナウイルス感染症に翻弄されながら、懸命に闘っている中での年明けとなりました。

高齢者施設としては国や愛知県からの指示により、消毒はもちろん、外出時のマスク着用、体温の測定などしっかりと対策している一方で、全国に点在する一部の高齢者施設や病院などは、コロナウイルスのクラスターが発生している事態となっており、年末には愛知県でも緊急警戒宣言が出される事態が起きました。

このような状況下ふじの郷においては感染者が出ないよう日々管理・消毒を徹底している状況であります。お陰様で現時点では施設内に感染者は発生しておりませんが、今後ともウイルスを持ち込むことの無いよう細心の注意と感染対策の実施を行っていきたく、努力を職員一同をはじめ、入居者様においてもしっかりと実行していただきたいと思います。

このようにリスクに対しても入居様が不安にかられるようなことをない毎日の生活を提供できるように努めていきたいと思います。

居室の位置づけである私どものケアハウスでは、地域密着という観点から介護サービスや行政・ボランティアさんと共に連携を図ることで、入居者様の健康・安心をお守りしていかなければならないと考えています。

ケアハウスふじの郷では食事や入浴の提供、相談援助の他に、施設内でのクラブ活動や様々な企画を通して皆さんが安心して生き生きと明るく生活できる施設を目指してまいります。

新年を迎え皆様が出ないことを祈りながら職員一同努力してまいりますので、本年も何卒よろしくお祈り申し上げます。



社会福祉法人愛江会
理事長
沢田 昌久



健康コラム

コロナ対策について

日に日にコロナ感染者が増えていて、頼みの綱である病院も人員不足や普通患者の受け入れが難しい状況等で医療崩壊の危機にさらされています。コロナにかからないためにも私たちは日頃から何ができるのか。私生活でも取り入れやすい事を今回はお話ししたいと思います。

睡眠中に免疫力アップ

細菌やウイルスに対する免疫力は睡眠によって高まります。免疫力をアップするためには、眠り始めの3時間の深い睡眠が必要です。この間に、代謝や免疫力を強めるために必要な成長ホルモンなどがたくさん分泌されます。入眠時間が遅かったり、睡眠時間が短かったり、熟睡できなかつたりすると、身体の抵抗力が落ちて風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。なので12時までには寝床に入って眠り始めの3時間はぐっすり眠れるようにしましょう。

●寝入りやすくなるコツ

- 1) 身体を温めて寝る…入浴は、就寝1時間前を目安にして、38℃～40℃のぬるま湯に10～20分程つかると、より身体を温めることができ寝入りやすくなります。
- 2) 朝ごはんはたんぱく質を摂る…朝ごはんは良質のたんぱく質（魚や肉、卵、大豆など）を摂ると夜には眠たくなるホルモンの分泌がよくなり心地よい眠りにつくことができます。十分な睡眠と毎日の食事をしっかりと食べてウイルスを寄せ付けない体力や免疫力をつけましょう。

緑茶のカテキンの抗菌・抗ウイルスパワー

緑茶には豊富な健康成分が含まれています。その中でも免疫力向上に効果的と言われているのが緑茶や紅茶に含まれているカテキンです。カテキンは植物特有の成分ポリフェノールの一種で、お茶の渋味の素になっている成分です。カテキンには4つの種類があり、特に高い抗ウイルス作用があるのが「エピガロカテキンガレート」と、それに並んで効果が期待されているのが「エピガロカテキン」です。

●効果を引き出す美味しいお茶の飲み方

この二つの成分は名前は似ていますが、それぞれ効果を発揮する条件も効能も異なります。

- ・エピガロカテキンガレート…温茶で成分抽出量多。抗酸化・抗菌・抗ウイルス作用アップ。これにより老化やガン、生活習慣病の予防が期待されています。
- ・エピガロカテキン…冷茶で成分抽出多。呼吸器や消化器等の粘膜免疫系を活性化します。効果に合わせて入れ方を工夫して、自己免疫力を高めましょう。

今後の予定

- 1月 上奈良神社初詣、抹茶の日、ふじの会、折紙クラブ、正月ゲーム喫茶、おやつの日、ロマンティックコンサート、スギ薬局送迎、ニット帽のキーホルダー作り、お好み焼き作り、ほのぼの会、歯科検診、ポーチ作り
- 2月 節分豆まき、いのこメガネ、折紙クラブ、ロマンティックコンサート、ケーキ作り、ほのぼの会



ケアハウスふじの郷
施設長
沢田 芳一

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。誠にありがとうございました。新たな年を迎えるにあたり、新春のご挨拶を申し上げます。

昨年は年の初めから暮れに至るまで、コロナウイルスが世界規模で蔓延し、混乱と恐怖に日々苛まれる一年でございました。医療技術が少しずつ進歩する中とは言え、未だ多くの重症感染者が出ており、史上の記に残る大厄災と言っても過言ではないかと思えます。同時にこの未知の渦の中で、当施設はどのような苦境と向き合い、入居者様を守っていくのか、頭を抱え続ける日々でございましたが、全国の施設様を参考に職員皆で知恵を出し合い、常に情報に気を配り、感染対策に注力して参りました。おかげさまで、現在のところ当施設からは感染者を出すことなく新年を迎えることができました。

しかしながら、今後もコロナ禍の勢いは続いていくことと思えます。明日は我が身という言葉に胸にしっかりと向き合っていく決意です。

今年も入居の皆様が少しでも笑顔で過ごせるよう、また、安心して穏やかに暮らせるよう、職員一丸となり頑張りますので、今後とも変わらぬご支援ご協力をお願いすると共に、皆様のご健康と御祈念を申し上げます。



2021年

昨年はコロナの影響で全て我慢の一年でした。一年延期となったオリピックも開催されず、コロナに負けず、日本が飛躍する一年でありました。また、皆様にとっても素晴らしい年になりました。心よりお祈り申し上げます。

事務長 沢田謙二

いつも皆様からいろいろ教えていただいたことを基に新しい年を迎えて更に創意工夫を凝らしながら、今年の干支の丑のように急がず一歩一歩着実に進んでいきたいです。笑顔の中で今年も楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

相談員 沢田美佐保

あけましておめでとうございます。丑年はゆとりと物事を成功に導くとされています。皆様にとっても「健康第一」という大目標に邁進し、楽しみ、楽しい事がぎゅうぎゅう詰めの一年であります。心よりお祈り申し上げます。

栄養士 田中早苗

新年あけましておめでとうございます。私事ではありますが社会人になり二年が経ちました。皆様には大変お世話になり誠にありがとうございます。ふじの郷の皆様が笑顔で過ごせる様、微力ながら精一杯頑張ります。

介護職 菅原なな子

あけましておめでとうございます。昨年は生活環境が一変するなどして落ち着かない年だったと思います。今年も丑のようにゆとり構えでいられるような年にならなうと思います。

介護職 和田典子

手

を洗いましょう！！

コロナウイルスの感染のニュースが連日報道されています。愛知県でも多くの感染者が出ている状況です。手洗いは、自分の体を守るもっともシンプルな方法の1つです。20秒以上かけて手を洗いましょう。

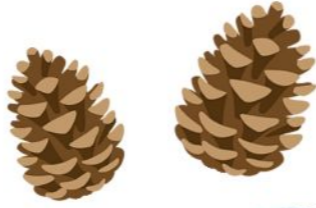


行事写真

10月



五平餅の日



焼きそば作り



折り紙クラブ



ハロウィン手芸



避難訓練



ほのほの会



干し柿づくり



もちもちドーナツ作り



2020年は皆さんにとってどんな1年でしたか？
2021年はオリンピックの開催が予定されている等沢山の楽しみがありますね。2021年も皆様にとって笑顔あふれる毎日になりますように！

11月



餃子の日

松ぼっくり

肉まんづくり

工作

ほのほの会



紙粘土クラブ

ETC寿司

12月



音楽DVD鑑賞



干支工作



ほのほの会



ぜんざいの日



正月和紙の花作り



クリスマス食事会



年忘れお茶会