



寒い季節になると出来やすくなるしもやけ。しっかり予防して、快適な冬を過ごしましょう！

新年のご挨拶



社会福祉法人愛江会
理事長
沢田 昌久

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、入居者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。昨年より続いているコロナウイルスの蔓延は世界を凌駕し、次々と現れる新型コロナウイルスの変異株は日本国内においてもまだ終息にいたっていない状況です。そして政治の面に目を向ければ、コロナ対策と介護報酬改定に貢献された菅内閣から新たに岸田内閣が誕生し、新たな手腕が期待される年でもありました。スポーツ面を見ればコロナ禍での東京オリンピックとパラリンピックは無観客の中で行われましたが、日本国民も家の中の観戦となりました。大きな喜びは大谷翔平選手の日本人としてはMVPの獲得ではなかったでしょうか。

新年はあらゆる面で激動の年明けとなりました。高齢者施設として愛知県の指示を受け、手消毒、外出時のマスク着用、体温の測定をしっかりと行い、二度のワクチン接種も入居者全員に接種することができ、改めて感染者が出なかったことの喜びをかみしめる次第です。

新たな年になってからもコロナウイルスは絶えず変異を繰り返して新たなウイルスとなって世界中を脅かすことが想像されます。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引き続き行なってまいります。さらに私どものケアハウスは地域密着という観点から介護サービスや行政・ボランティアアさんと共に絶えず連携を図りながら、入居者様の健康・安心をしっかりとお守りしていかねばならないと考えています。

新年を迎え皆様がおふじの郷で仲良く安心して暮らしていけるよう、そしてウイルス対策をしっかりと行い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願ひ申し上げます。



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。旧年は格別のご厚情を賜り、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。

まず、引き続き止まない新型コロナウイルスの猛威に、大変困難な状況の中でも日頃よりご理解ご協力頂きます入居者様、ご家族様に心より感謝を申し上げます。幸いにも当施設では未だ感染者が出ず、最悪の危機には面することなく現在に至ります。一日でも早く、人々が感染の恐怖から解放され、社会が正常化することを心から望んでいます。

さて、昨年は記念すべき東京オリンピックが開催され、多くの選手がいくつも殊勲の星を挙げたことは記憶に新しいかと思えます。しかしながら、今回のオリンピックは開催の賛否から波紋を呼び、選手にも多くの圧がかかり、出場を辞退される方もおりました。私たちが想像する何倍もの苦悩があったのではないかと考えると、より感慨深いものであります。同時に、選手のような逆境や苦境に打ち勝つ力に勇気をもたらしました。

まだまだ気が抜けない日々が続きますが、オリンピック選手のように苦境をチャンスと捉える姿勢を忘れず、感染対策に万全に取り組み皆様が安心して利用していただける運営に今年も尽力して参りますので、今後も変わらぬご指導をお願いすると共に、皆様のご健勝と御祈念を申し上げます。

しもやけの原因 ~そもそも何故しもやけは出来るのか? ~

原因は“一日の気温の落差”と“皮膚表面の温度低下”であると言われています。ポイントは人の体温調節の仕方です。

人には気温に合わせて体温を調節する機能があります。例えば、寒さを感じた時には、指先などの細い血管が縮こまって温かい血液を流しにくくし、身体の表面から体温が逃げないようにします。逆に、暑い時には血管を広げ、身体の表面から熱を逃げやすいようにします。寒暖差があると、寒さと暑さの刺激が繰り返され、血管の収縮と膨張が何度も起こる事で血液の流れに障害が起きてしまいます。これが腫れや痒みを引き起こします。特に痒みは、血行が悪くなっているところが急に温まり、血液が流れ出すことによって血管の周囲の神経が刺激することによって生じ、お風呂等に入った時に痒みが増すのはこのためだと言われています。

しもやけにならない為の予防法

- 1.衣類で防寒する**
しもやけを予防するうえで一番大切なことは、きっちりと寒さ対策をすることです。冬でも室内で暖房が効いていることが多く、少しの移動であれば薄着になりがちです。しかし、ほんの少しでも身体が冷えてしまうと、やはりしもやけを引き起こすリスクが高まってしまいます。外出する時は耳、手、足などの露出しやすい部分をなるべく衣類などで覆い、冷えないようにしてください。ただし、きつすぎる手袋や靴下などは、逆に血行を悪くしてしまうので、避けた方が良いでしょう。
- 2.濡れたままにしておかない**
炊事、洗濯などで手が濡れたままにしていると、気化熱によって身体が冷え、しもやけになりやすくなってしまいます。また、厚着をして汗をかいたままの服を着続けているのも身体を逆に冷やす原因となってしまいます。濡れた服は小まめに取り換えるなどしてきちんと対策を立てないといけません。
- 3.食事でビタミンなどを摂る**
しもやけ予防には、ビタミンを多く含む食べ物を摂ることもおすすめです。ビタミンを多く含む食べ物には、落花生、アーモンドなどの豆類の他に、たらこ、マヨネーズ、サラダ油などがあります。同時に『カロテン(ビタミンA)』や『ビタミンC』を多く含む緑黄野菜などを摂るとビタミンの吸収率が上がり、高い予防効果を発揮します。 CARECLE『しもやけ』参照



新年あけましておめでとうございます。コロナ感染も減少傾向にありますが、まだまだ気は抜けません。今年も引き続き、皆様の体や心の健康がより向上致します様お手伝いをさせていただきます。本年も皆様にとって素晴らしい年となります様お祈り申し上げます。

事務局長 沢田 謙一

新年あけましておめでとうございます。コロナに振り回された自覚もへるへる過ぎた一年、命の大切さをしみじみと考えさせられた一年でした。今年こそは自由に行動に参加できると良いなと思います。今年が皆様にとって一年となります様お祈り申し上げます。私共、一日一日を大切に過ごしてまいります。

相談員 沢田 美佐保

新年あけましておめでとうございます。初春をめでたくお祝い申し上げます。今年こそはもうラッキーなことがたくさん起きるとお祈り申し上げます。またコロナで大変ですがウィルスコロナで明るく頑張っていきたいと思います。

栄養士 田中 早苗

新年あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。皆様のご指導を教えて頂いたりと新たなことを知る一年でした。コロナの流行で自衛の生活が続きますが、皆さまが健康に過ごせますよう祈っております。

介護職員 菅原 なな子

新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。コロナで我慢の年が続いているせいか、早く伸び伸びと外に出て過ごせる日が来てほしいと願うばかりです。これからの皆様の健康とご幸せをお祈り申し上げます。

介護職員 和田 典子

干支工作

昨年(去年)は今年の干支である“寅”の作品をたくさん作りました。

10月15日(金) 結び“五黄の寅” 11月12日(金) あみぐるみ“虎”



11月28日(土) 干支の置き物作り“寅” 12月18日(土) 色紙“虎”



今後の行事予定

- 1月** 上奈良神社初詣、ふじの会、抹茶の日、折り紙クラブ、正月ゲーム喫茶、ロマンティックコンサート、スギ薬局送迎、成田山初詣、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、いちご大福作り、簡単！パズルの日
- 2月** いのこさんのメガネ・補聴器点検、節分のお茶会、パステル画、ロマンティックコンサート、スギ薬局送迎、歯科検診、折り紙クラブ、お好み焼き作り、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、簡単！パズルの日
- 3月** ふじの会、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、スギ薬局送迎、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、おやつの日、お花見

コロナの感染状況により予定が変更になる可能性があります。

10月

五平餅の日



ペーパークイリング



折り紙クラブ



行事写真



消防訓練



ほのぼの会



ちりめん細工



いちょうの木工作



焼きそば作り

11月



ペーパークイリング



折り紙クラブ



さつま芋おやつ作り



ほのぼの会



アロマストーン



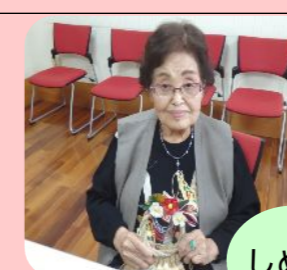
おやつの日“赤福”



干し柿作り

12月

クリスマスケーキ作り



しめ縄



ペーパークイリング



ポインセチア壁飾り



折り紙クラブ



ほのぼの会

ぜんざいの日



年忘れお茶会