



新年のご挨拶

新年、明けましておめでとございます。入居者様そしてご家族の皆様には、幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。一年を振り返ってみますと、家族団らんが楽しいはずのお正月に能登半島地震で一年が始まり、翌日には滑走路での航空機の事故が起きました。夏には災害と言えほどの猛暑に見舞われ、9月に入ってから震災の起きた能登半島にさらに大雨が遅い多数の方が生命又は身体に危害を受けました。ふじの郷にもご夫婦で避難をされて入居をされた方がおられます。災害が多い日本ではありますが、今年こそは皆様が安心して暮らすことのできる一年になってほしいと祈るばかりです。

いま介護現場では人材不足、燃料費や食材費の高騰、お米においては昨年の二倍という状況になっており、満足のいくサービス提供が難しくなっている現状があります。

ケアハウスふじの郷では、そんな中にあっても皆様に喜んでいただけるよう、食事や入浴の提供を引き続き行いながら施設内でのクラブ活動や健康を維持するための体操などを取り入れ、意欲的に活動していただくことで災害や物価高騰に負けない生き生きとした生活を過ごしていただけるよう職員一同精一杯努めてまいりますので、本年も昨年同様どうかよろしくお願ひします。



社会福祉法人愛江会  
理事長  
沢田 昌久



健康コラム 『自律神経を整える』

「気持ちがどんより」「頭や身体がスッキリしない」など慢性的な不調を抱えていませんか？ 病院へ行くほどでもない「なんとなく不調」なら、寝ながらでもできるくらい超簡単なセルフケアを試してみませんか？この呼吸法はイライラしている時や、急な不安感に苛まれている時におススメです。

リラックスする「1:2の呼吸」

「1:2の呼吸」は、吸う息の2倍の長さでゆっくりと息を吐き出す呼吸法です。「副交感神経」というリラックスする神経に刺激を与え、心を落ち着ける効果が期待できます。

やり方  
4秒かけて鼻から息を吸う。  
8秒かけて口から息をゆっくりと吐き出す。  
とを4回くらい繰り返します。  
自然な呼吸に戻します。



呼吸の割合が「1:2」であれば4秒 8秒でなくても大丈夫です。「吸う:吐く=1:2」になるようにご自身の心地いいリズムで繰り返してみてください。

慣れてきたら、首の動きを付けて行ってみましょう。

<やり方>  
①4秒かけて鼻から息を吸いながら、顔を上げて斜め上を向く。  
8秒かけて口から息を吐きながら、アゴを引いて斜め下を向く。  
①と②を4回くらい繰り返します。  
自然な呼吸に戻ります。



首の付け根をストレッチすると、「副交感神経」がさらに刺激されてリラックス効果が高まります。首の付け根の心地よい伸びを感じながら、心が落ち着くまで繰り返し行ってください。

「1:2」呼吸法のポイント

首の根っこには、リラックスを促す「副交感神経」という神経の束が集約されています。首の付け根をストレッチするとさらにリラックス効果が高まりますので、テレビのCM中や仕事の休憩中など、隙間時間を見つけて実践してみてください。

夜に眠れない時も、布団の上で横になりながら「1:2の呼吸」を試してみてください。仰向けになって、首も上下に動かしながら行うとさらに効果的です。(Cell LaVie参照)

今後の行事予定

- 1月 正月初笑いDVD観賞、正月ゲーム喫茶、ロマンティックコンサート、ふじの会、折り紙クラブ、成田山初詣、鬼の置き物工作、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、まゆ雛人形、おやつの日
- 2月 ロマンティックコンサート、豆まき、骨格ストレッチ、いのこメガネ、折り紙クラブ、ほのぼの会、歯科検診、ミニフラワーアレンジメント
- 3月 ロマンティックコンサート、ふじの会、折り紙クラブ、ほのぼの会、甘酒の会、お花見、おやつの日

新年あけましておめでとございます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。英気に満ちた皆様と新しい一年を迎えられたことを大変嬉しく思います。

冒頭、昨年元旦に発生しました能登半島地震にて未だ被害の残痕に悩まされております皆様方の一日でも早い復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、昨年はオリンピックが大いに盛り上がり、パリという舞台の美しさとアスリートの奮起する迫力に感動を覚え、何年かぶりにテレビにかじりつき応援しておりましたが、その一方で不安定な日本情勢に懸念も深まる一年でもありました。

福祉においてはというと、度重なる物価高騰や人員不足などの影響で経営状況が芳しくない法人団体が急増するなど、全国的に経営課題が多い一年となったように感じます。当施設も例外ではなく、各方面の値上げの煽りを受けつつも地に足を付けて必死に耐えている状況でございます。しかしながら、こうして今年も新年の挨拶ができますのは、入居者の皆様、ご家族様のご協力あってのことだと心から切に感謝しております。

今年も職員皆、力を合わせ頑張りますので今後とも変わらぬご支援をお願いします。と共に、皆様のご健勝と御祈念を申し上げます。



ケアハウスふじの郷  
施設長  
沢田 芳一



2025年  
今年の目標と致しまして、古い殻を捨て去り新しい自分として何事にもチャレンジ精神で頑張りたいと思います。皆様にとつて素敵な一年となるよう精一杯お手伝いさせていただきますので、宜しくお願い致します。

事務長 沢田 謙二

明けましておめでとございます。地震、感染症、物価高騰、紛争など今も苦しんでおられる方がたくさんある中、私は皆さんの笑顔に救われる毎日です。今日を大切に生きようと感じ入ります。今年も宜しくお願い致します。

相談員 沢田 美佐保

新年あけましておめでとございます。今年の干支へびは、脱皮する特性から復活再生や不老長寿の象徴とされ縁起よく、「巳」を結ぶ年とされています。「巳」な様においても多幸がありますようにお祈り申し上げます。

栄養士 田中 早苗

新年明けましておめでとございます。昨年も様々な行事がありました。皆様にご協力いただいた場面も多く、大変感謝しています。本年も精進して参りますので宜しくお願い致します。皆様のご多幸をお祈りしています。

介護職 菅原 なな子

新年あけましておめでとございます。今年も皆様と一緒に新しい年を迎えることが出来ました。今年も皆様と楽しく笑顔あふれる年にしていききたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

介護職 和田 典子

# 西部中学校ラジオ体操



西部中学校の地域交流行事で12/2(月)～13日(金)の間、地域の方々も交えて中学校のグラウンドでラジオ体操をするということをお誘いを受けました。参加して下さった入居者の皆様は、寒い中、中学校まで歩いて中学生の方たちと一緒にラジオ体操を行いました。参加した入居者の方は「寒いけど、皆でやると楽しい」と喜んで頂けました。

# 古知野西保育園クリスマスコンサートとクリスマス会



古知野西保育園の園児達がハンドベルを使ってクリスマスソングを演奏したり、小さい手や身体を使って大きな声で歌ったり、入居者さんと一緒に手遊びをしたりして皆さんも嬉しそうにここにこされていました。



クリスマス会のゲームで行ったトナカイとサンタのサンタリレーでは何回やってもトナカイが圧勝でしたね。クイズは難問ばかりでしたが皆さんは何問答えられましたか？ビンゴでは皆さんはどんな景品が当たりましたか？クリスマス会を最初から最後まで楽しんで頂けて良かったです。

# 行事写真

10月



10/2五平餅の日



10/12折り紙で金木犀工作



10/16焼きそば作り



10/26秋の貼り絵



10/30防災訓練

11月



11/6焼き餃子の日



11/16フェルトでトナカイ作り



11/24干支工作

12月



12/2千葉県青木農園から頂いたキャベツでロールキャベツ



12/5ひつまぶし河辺外食ツアー



12/15しめ縄作り



12/18クリスマスケーキ作り



12/19折り紙クラブ



12/21干支の押絵



12/25ぜんざいの日



12/31年忘れお茶会