

# 謹賀新年



年々



## こじか荘かわら版



「ゆく年  
くる年」



この年末年始、こじか荘テイサービスでは「忘年会」、特養では「年賀式」が開催され、穏やかに、且つ賑やかな時間を過ごしました。通所「忘年会」ではボランティアによる演奏会や職員による演芸が催され、笑顔溢れる年の瀬のひと時となりました。年が明けた元旦には恒例の特養「年賀式」が行われ、お屠蘇の乾杯で新春を祝い、「一月一日」の合唱で今年一年の皆様の「ご健康とご多幸を祈願しました。午後からは獅子舞やかるたでお正月の雰囲気を楽しみました。



# 特養

# 通所

## こじか荘のひとコマ



家族との大掃除



ミニ運動会



年忘れもちつき大会



「日々の活動に加えて、季節ごとにいろいろな行事を計画しています。運動会やカフェ、そして今年の締めくくりの忘年会。皆さんと一緒に大笑いしながら一年を振り返りました。来年もまた、皆さんに喜んでいただけるような行事を取り組んでいきたいと思えます。」



クリスマス会



手作りおやつ (どらケーキ)

「深まる秋と共に感染症予防対策も始まり、次第に外出の機会は少なくなりました。が、ご家族との大掃除、ミニ運動会、三良坂ノースアンサンブルの皆さんの演奏会、おやつ作り(どらケーキ)と、屋内でも季節を感じていただける行事や活動を行いました。」

## 利用者紹介

### 特養

### 通所



演奏会 (三良坂ノースウィンドアンサンブル)

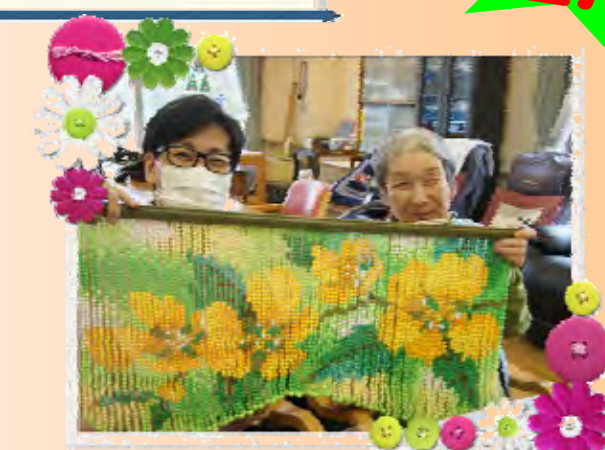


華道



川手里子さん

動物が大好きな川手さん。ご家族が愛犬と共に来荘してくださいました。「犬が苦手な人もいるから、ここでは一緒に居られないの。」と寂しそうでしたが、久々の愛犬との時間に、とても幸せそうな表情をされていました。



山田キヨさん

「私は若い頃から手芸が好きでした。手提げ袋や飾り物など、たくさん作りました。今でも家に飾っています。デイサービスにも自作の袋で行きます。昔は好きで作っていたけれど、今は指先を使うことは認知症予防に良いと思い、デイサービスでのれん作りに励んでいます。」

# こじか荘の専門職に聞きました！

## 「元気に過ごすための食事改善について」



管理栄養士  
和泉 香奈

今、日本では「人生100年時代」と言われています。その100年時代を高齢者も元気に乗り切るための1つのポイントとして、低栄養の予防があります。

低栄養とは、体に必要な栄養素が不足していることです。高齢になると、味覚の変化、飲み込みの力の低下、食欲の低下など様々な要因で、栄養状態が悪くなる場合があります。

低栄養を予防していくには、「1日3食バランスよく食べる」「楽しく、おいしく食べる」「惣菜や栄養補助食品を利用する」の3点があります。飲み込みが難しい場合には、野菜は繊維を断ち切る、葉の部分を使用する、柔らかく煮るなどし、肉・魚は食べやすい大きさに切る、刻んであんを掛けるなどの工夫をすると食べやすくなります。食欲がない場合には、おかずから食べましょう。おかずを食べることで、野菜や肉などに含まれる、多様な栄養素を摂る事ができます。



食生活を一度にすべて変えていくことは負担になります。ご家族と話をし、一緒にできる事から少しずつ変えていくことで、楽しく食事をするにも繋がると思っています。

寒い時期は、水分補給をこまめにしなかりがちです。しかし、冬も脱水になる危険があります。こまめに水分補給をして、元気に冬を乗り切りましょう。

## ボランティア

- 10月  
7、15、21、28日 匿名(剪定・清掃)
- 11月  
5、12、19、26日 匿名(剪定 他)  
6日 鯉谷美紀枝 様(散髪)  
24日 三良坂 ノースウィンドアンサンブル様(演奏)
- 12月  
2日 匿名(植込み剪定)  
11日 鯉谷美紀枝 様(散髪)  
23日 三良坂 ノースウィンドアンサンブル様(演奏)



門松製作

今年も職員で門松を製作しました。見物を希望される利用者と一緒に葉丹を飾り付け、新しい年を迎える準備をいたしました。

## 感染症予防について

引き続き面会にお越しの際は、手洗い・うがいのご協力をお願い致します。また、しばらくの間、食べ物などのご持参はお控えください。ご協力をよろしくお願い致します。

## 編集後記



広報委員  
坂本康児

あけましておめでとうございます。2020年オリンピックイヤーの幕開けです。東京開催が決まった頃は、「随分先の話だなあ」と思っていたのですが、廻る月日の早さを改めて実感します。こじか荘ではご利用者、職員共々、元気で毎日を過ごし、今年の夏は皆で日本代表選手に熱い声援を送りたいと思います。本年もよろしくお願い致します。