



## 謹賀新年

あけましておめでとうございます。

当法人では、現在、4月1日の開所に向けて特別養護老人ホーム 往還の40床増築工事をすすめております。

2013年は新たに施設が増える大きな節目の年となります。

入居者様、ご家族様に安心してゆっくり楽しく過ごしていただけるように職員一同力を合わせて参ります。

工事期間中は、来所時に大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解、ご協力をお願い致します。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

施設長 柿沢佳世子

## 12月往還風景

各階の利用者様が交流してクリスマスコンサートをしました。段ボールの太鼓や鈴、タンブリンを鳴らしながら歌をうたい紅葉、どんぐりころころ、ジングルベルを演奏して楽しみました。



## 1月のクラブ活動

1月3日(木) 書道クラブ

1月31日(木) お花クラブ

1月8日(火) 詩吟

## ディサービス

ビンゴゲームをしたり、おやつを食べてクリスマス会をしました。



## たくさんのクリスマス飾りの登場

ティッシュを丸めて作ったトナカイとサンタクロースの壁飾りや、木の形に切った紙の上にパンコールやビーズをつけた壁飾りや、職員手作りのペットボトルのツリー等の飾りで、クリスマスを彩りました。



## お 願 い

最近、御家族様にお心遣いをいただく事が増えて参りました。お気遣い、お心遣いは、大変感謝しておりますが、お気持ちだけで十分でございます。今後お心遣いに対しては、全てご辞退させていただきます。誠に申し訳ございませんが、ご了承いただきます様よろしくお願い致します。

施設長 柿沢 佳世子

## 往還（編集部）より



新年明けましておめでとうございます。皆様どのような新年をお迎えでしょうか？去年一年間、往還では、色々な出来事がありました。ばたばたとしている間に、あっという間に過ぎてしまった感じがします。今年もこの「往還通信」を通して一つでも多くの出来事をお伝えして行ければと思っております。寒さもまだまだこれから続きますが寒さに負けずお元気で過ごして頂けるよう、いろいろと企画しております。皆さん、元気にこの寒さを乗り越えましょう。どうぞこの一年も宜しくお願い致します。

## 各階交流クリスマス会

12月14日

3F中央スペースヘディサービスの利用者様5名が上がって頂き3階の利用者様8名とクリスマス会を楽しみました。出し物は楽器。(段ボールの太鼓、鈴、タンブリン)を鳴らしながら歌を歌う。歌：紅葉、どんぐりころころ、ジングルベルの3曲を演奏し合って楽しみました。最後は♪幸せなら手を叩こうドンドン♪桃太郎さん桃太郎さんドンとリズムがよく合い、太鼓を叩くことによってストレス解消。音を一斉に出して心地よさを感じられたと思う。感想をお聞きしましたら、大勢で歌って楽しかった。ディの方は3階へ来たのは、初めて！とそれぞれ楽しそうでした。交流は、お互いが刺激し合って輪が広がり新鮮に感じました。まとめとしては、交流の体験が良かったのではないのでしょうか？皆さん有難うございました。

レクリエーションケースワーカー 伊藤 美子

## お花クラブ



## 花 材

姫南天  
アイリス  
ピンポンمام  
松  
千両  
寒竹

## 書道クラブ



今日から始める、簡単  
ワンポイント お口のケア



## アドバイス

### 手軽に噛めるガムはお菓子というよりも健康グッズ

噛むことは痴呆症、ストレス、生活習慣病などの予防に直結しているのです。現代は大人も子供も、多忙な毎日過ごし、食生活や生活習慣は乱れています。

軟食グルメ化した現代人の咀嚼力の低下を補い、「噛む」という機能の回復を果たすためには、歯ごたえのある物を食べ、一口30回を目標として、しっかりよく噛むことが望まれます。

特に、手軽にいつでも噛めるガムは、お菓子や嗜好品というよりも「健康グッズ」の一つであると言えます。自分好みのガム一枚を食前に噛めば、満腹中枢を刺激し、過食を防ぐ確実なダイエット法になります。また、食後には、キシリトール（白樺などの樹木からとれる天然の甘味料）入りガムを噛むことで、虫歯や歯周病を防ぎ、歯を健康にする効果もあります。噛む健康学”噛んで活力に満ちたご自分の健康を保つためにも、改めて噛むことの大切さを見直してみてください。

## クリスマス特別食

## ブッシュ・ド・ノエル

12月24日 昼食

12月25日 おやつバイキング



サンドイッチ クリームシチュー  
スパサラダ フルーツ（イチゴ・オレンジ）

歯科衛生士 水谷 敦子