

# 緑の里だより

基本  
理念

ふんわりと暖かく、清くさわやかに  
絆を大切に、福祉を通じ広く地域社会に貢献する

Vol.62

発行日 令和3年2月15日

発行元 社会福祉法人 三活会



ユニフォームが新しくなりました

**謹賀新年**  
謹んで新年のお慶びを  
申し上げます

昨年は、三月に発生した新型コロナウイルス感染症が収束せず、大変な一年となりました。一方で、日常生活においては「新しい生活様式」が提唱され、オンライン会議等、今までの価値観を変えるような取組が現れ、物事のあり方を考えさせられる一年でもありました。

当法人が運営する各事業所では、感染の収束が見込めない中、可能な限りご利用者の生活が充実したものになるよう、感染予防に努めながら様々な取組を模索しました。オンライン面会及び対策を講じた上での対面面会、外出、計画外イベント等、職員が知恵を出し、試行錯誤しながら取り組みました。

今年、ワクチン使用が開始されることですが、まだまだ昨年と変わらない状況が続くと思われます。この状況を危機と捉えつつも、可能性を広げる機会だと考え、ご利用者に喜んでいただける環境づくりに努めてまいります。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

社会福祉法人三活会 理事長

安河内 達

# ユニット型 特養

## ▶ ユニットクリスマス



令和2年の締めくくり、クリスマスを楽しみました。  
クリスマス飾りを行い、歌や体操を楽しんだ後、ホットケーキを焼いて好きなトッピングを載せていただきました。  
思いがけないプレゼントも…♪



## ▶ 七草粥 無病息災を祈りながら、七草粥をいただきました！



# ケア ハウス

## ▶ クリスマス会



クリスマス会は、ツリーを作りました。素敵なツリー飾りが出来ましたよ！

プレゼントと大きなケーキを食べて皆さん、大変喜ばれました。



# デイ サービス

## ▶ 絵馬作り

ご利用者の願いを込めた、オリジナルの絵馬作りを行いました。  
完成した絵馬はデイサービス中央玄関に飾っています。



## ▶ 新春初の福笑い

お正月の雰囲気味わえるゲームといえば「福笑い」です。  
本人の直感と周りの方の声だけが頼りです。  
目隠して顔のパーツを並べている間はみんな真剣です。  
ところが目隠しを取った途端に大笑い。笑顔に溢れた一日でした。



## ▶ 新春書初め

新年の書初めを行いました。はじめは書くのが苦手だからと筆が進まない方が多かったのですが、ひとり、ふたりと書き始めるとそれぞれ好きな言葉を書かれました。



# 事務所

## ▶ 年神様いらっしやい

年神様は、家々に新年の幸せをもたらすため、山から降りてこられます。門松は年神様においでくださるための目印です。  
手作りの華やかな門松を飾りました。今年も良い年になりますように。



# 特養

▶1月1日のお正月



皆さんへ手作り年賀状を配りました。「年賀状ありがとう」や「かわいい牛が描いてある」と皆さん喜んでいただきました。運試しのサイコロを振り、賑やかな声がお正月から響き渡りました。良い一年のスタートとなりましたね。

▶クリスマス会

12月23日、食堂にてクリスマス会を行いました。

職員の手品を見て驚いた後は、『かさじぞう』の劇でお地蔵様の軽快なダンスを見て楽しみました。

最後はお地蔵サンタのプレゼントを、皆さんに配り「かわいいわ」や「うれしいわ」と喜んでいただきました。



# 厨房

セレクト給食

『秋の味わい彩り弁当』



行事食として初の試みとしてメインを選ぶことのできるセレクト給食(選択食)を実施しました!

栗やきのこ、さつまいもと秋の食材もたくさん取り入れ、紅葉の生麩もかわいらしく、実りの秋を感じることで華やかなお弁当となりました♡

【メニュー】

- \*栗ときこの炊き込みご飯
- \*えびしんじょうと生麩(紅葉)と三つ葉のお吸い物
- \*【A】サイコロステーキ
- \*【B】まぐろフライ
- \*南瓜とさつまいものクリームサラダ
- \*がめ煮 \*さくら漬け \*抹茶小豆ムース

2021年 元旦

『御節』



【御品書き】

- \*お雑煮
- \*お刺身(サーモン・ホタテ)
- \*オードブル(有頭海老・伊達巻・昆布巻き・テリーヌ・数の子・黒豆・栗金団)
- \*がめ煮(寿かまぼこ)
- \*紅白なます(いくらせ)

新年、最初の行事食は御節料理です。

地方ごとに特徴のあるお雑煮ですが、緑の里のお雑煮は博多雑煮となっております。

伊達巻や昆布巻き、黒豆など定番のメニューに、新鮮なお刺身も並び、見た目にも豪華で、味も軟らかい、美味しい御節料理に皆さま思わず笑みがこぼれていました。

いつも以上に食も進み、素晴らしい新年を迎えることが出来ました。

# Kizuna

▶クリスマス会

職員による出し物はカップダンス!!軽快なリズムに拍手を組み合わせた絶妙な手さばきにご利用者も楽しまれていました。

最後にはKizunaサンタからささやかですがプレゼントをお渡ししました。



# わくわくスタジオ

▶ある日の余暇

この日はお仕事を早めに切り上げ、コスモス見学へ行きました。花はきれいで空気は美味しく、満喫できました。

リフレッシュの後は、お仕事頑張ります。

▶書初め & 福笑い

年のはじめの書初めです。それぞれの書初めの目標に向かって一年頑張ります。書初めの後は福笑いで、今年初めての大笑いでした(^^)



コロナに負けるな!

# 自宅でできる筋カトレーニング



## ▶ プランク

STEP1



うつ伏せになって床にふせる

STEP2



肘を90度に曲げて、肩の真下になるように床につける前腕、肘、つま先を地面につけて体を浮かせる頭から足が一直線になるようにキープする

Point!



初めは正しい姿勢でキープできる秒数から始めてください。慣れないうちは膝を床につけて行ったり、姿勢を作ったりするところから行いましょう。

- フォームを意識(お腹周りで体を支えるイメージ)して行いましょう。
- 体が上下左右にブレないように、一直線をキープしてください。
- まずは、30秒×2セットを目安に行ってみましょう。

機能訓練指導員  
三宅 康敬 さん



## ▶ スクワット

STEP1



足を肩幅に開く

STEP2



つま先を真っ直ぐまたは少し開いた状態(30度)にする

STEP3



背筋を伸ばして体を下におろす

膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろへ引くようにしゃがみます

おもりを入れたバックで負荷をかけるのもありますよ。



STEP5



ゆっくり上体を戻す(息を吸う)

STEP4



地面と太ももが並行になるまで膝を曲げる(息を吐く)

**重要** ①正しいフォームで行う ②呼吸を忘れずに ③無理のない範囲(回数や秒数、間隔)で継続してください。

いろいろな種類のプランク、スクワットがありますので検索して試してみてください。

姿勢が良くなる、代謝や血流が上がり健康的になれますよ。Let's 体力Up!



## ほく、わたしのスポーツ



### サッカー

介護職員 渡邊 洋平 さん



私はよく動画配信サイトでサッカー観戦しています。きっかけはサッカーくじで、試合結果ばかりでしたが、W杯の日本代表の活躍に心躍り、サッカーの魅力にはまりました。今では海外の選手や福岡のチームの活躍を見て楽しんでいます。思わず声が出るほどです！

また直接スタジアムへ応援に行けるよう、万全に準備したいと思っています。

