

めぐみ厚生センター センターだより

第 375 号
発行 2020年 1月15日

佐賀市緑小路1-3
社会福祉法人めぐみ厚生センター
めぐみ園 0952(34)7722
どりいむ 0952(34)7727
E-mail s-megumi@basil.ocn.ne.jp
富士学園 0952(63)0107
ウイズ富士 0952(51)0063
ピースハイム 0952(64)2012
E-mail fuji-g@b2.bunbun.ne.jp

発行者 栗林 恵一
印刷所 (株)古川総合印刷

ホームページURL <http://www.megumikousei-center.org/>

皆さん、明けましておめでとうございます。昨年(震度六弱)が発生しました。また、度重なる災害により、各地で大規模な被害が続出し、この佐賀の地でも大雨による被害が生じ、今もなお復興作業が続いているところもあるとお聞きしております。そして暮れに近づいた十月末日には沖繩の首里城が火災により焼失してしまうというショッキングなこともありました。どれもこれも人間の力では防ぐことの出来ないことばかりであります。自然の力に対して我々人間はなすすべもなく、時が過ぎるのを待つしかありません。この現実を受け止めて、私たちはこの大自然をも支配されている神様により頼むしかありません。

そのような中で元号も平成から令和に代わり、今年はそのような年になるのかわかりませんが、私たちは目の前の現実に対応し、また先のことを見据えながら利用者の方々の支援に取り組んでいかねばなりません。

当法人の一番の問題は利用者の方々



「今年をどう過ごすか」

社会福祉法人めぐみ厚生センター

理事長 栗林 恵一



の高齢化対策だと思います。めぐみ園・富士学園においてもそのことを重視し取り組んでおります。高齢化は誰でも同じように起こることでも誰も止めることは出来ません。高齢者介護の分野でも今は認知症等の予防に力を入れていきます。その中の大きな柱として筋力低下を防ぐということが云われています。健康長寿の三つの柱として

「栄養(食・口腔機能)」
「身体活動(運動・社会活動)」
「社会参加」

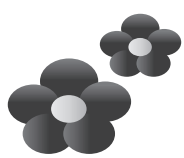
(就労・余暇活動・ボランティア)」
が大切であるとされています。その中でもまず「栄養」が重要です。この栄養を十分に摂るにはしっかりと食べられなくてはなりません。しっかりと食べるにはお口の中の状態が良くなければなりません。そして、運動が大切なのですが運動するにも栄養が不足すると思ってしまう力が出せず、身体活動が低下してしまいます。また、しっかりと口から食べられないと、お友達と一緒にご飯を楽しむ食べるといったような社会活動への参加にも影響を及ぼします。

あと、介護予防のキーワードとして「サルコペニア予防」「フレイル予防」ということが挙げられています。「サルコペニア」とは筋肉(骨格筋)が減少するという事です。骨格筋とは運動して増やせる筋肉の事です。この骨格筋が減少することは、動きが悪くなる、活動範囲が狭まってくるということ事です。栄養が大切であるということを書きましたが、食べる量が減ると栄養が不足します。中でもたんぱく質やミネラルは筋肉や骨を造るのに大切な成分ですが、それが不足するとサルコペニアつまり骨格筋減少になってしまいます。また、「フレイル」とは機能の低下を意味します。機能を低下させないためには日頃からの運動が大切です。

利用者の方々はどうしても運動不足になりがちです。できるだけ外に出て、体を動かすことを心がけて高齢化対策の一つとして取り組んで行きたいと思えます。

何が起るかわからないこの世の中ではありますが、まず出来ることをしっかりとやるということを中心として実践していきたいと思えます。

皆様、今年も何卒よろしく願い申し上げます。



めぐみ園

歯科衛生士の皆さんとの交流！



皆さん、真剣な表情！

十月二十八日(月)めぐみ園に歯科衛生専門学校の皆様が来園され、午前中は利用者の皆さんと運動場でレクリエーションを楽しみ、午後からは臨床実習！短いながらも楽しい時間を過ごすことが出来ました！

防犯カメラ設置

十一月に防犯カメラの設置が終了しました。これは赤い羽根共同募金の分配金を活用し整備させて頂いたものです。皆様からの善意、有効に活用させていただきます。



より安全な環境を目指します！

トリックオアトリート！

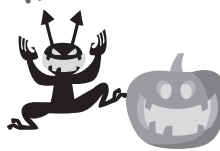
十月三十日(水)創作活動室にてハロウィン行事を行いました。職員が扮したキャラクターたちが次々と出てきて、はにかみながら握手したり積極的に抱きつきに行ったり、利用者の方々それぞれ楽しんでおられる様子でした。

キャラクター勢ぞろい！！



Happy halloween

TRICK OR TREAT!!



みんな揃ってハイ・チーズ！

クリスマス礼拝・祝会

十二月二十六日(木)相原典之牧師の司式の下、クリスマス礼拝・祝会が行われました！

静かな祈りの時間・・・



朗読劇 ～賢者の贈り物～



月新栄ボランティアの皆さんによる合唱



厨房特製お弁当！



♪～職員によるハンドベル演奏～♪



←サンタさんも登場！

2019 クリスマス礼拝・祝会 (富士学園・ウイズ富士)



レインボー音楽隊による
素敵な演奏もありました。



奏楽はご家族の山田みどり様

讚美ページェントにより素晴らしい歌声が披露されました。



クリスマス礼拝の様子

十二月二十五日(水)相原牧師をお迎えして恒例のクリスマス礼拝・祝会が行われ、皆さん元気にクリスマスを迎えることが出来ました。
愛餐会では、ご家族の皆様と一緒にご馳走を堪能され、とても楽しまれたようでした。



富士学園の愛餐会

乾杯!!



ウイズ富士の愛餐会



お元気に
つまでも
過ぎて下
さいね。

山内幸子様が十一月二十九日(金)に八十歳を迎えられ、傘寿のお祝いを行いました。記念品を受け取り皆様から拍手があると嬉しそうに笑顔を見せられていました。

傘寿祝い

ウイズ富士



十一月六日(水)に天に召された故宮園康幸様のお別れ会が十一月二十九日(金)に締めやかに執り行われました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

お別れ会

富士学園



十一月三日(日)金立地区の行事で面浮立が、ピースハイム金立・金立IIの駐車場で披露されました。町内の家々を回って豊作や無病息災を祈る祭りとして一年に一回行われています。素晴らしい舞に、入居者も感動の拍手をされました。

金立面浮立

十二月十日(火)千代田館レストラン更紗でピースハイム多布施・緑小路・めぐみの合同食事をしました。和気あいあいと親交を深めておられました。



合同食事会



十月三十日(水)バルーンフェスタ前夜祭のパレード観賞にピースハイム富士IIで出掛けました。ダンスや演奏に手拍子を打ったり、バーナーの炎と音に圧倒されたりと、佐賀の夜を満喫されたようでした。

バルーン前夜祭観賞

ピースハイム

ふれあい

ソーラン隊踊り披露!

(めぐみ園)

十一月二十六日(火)新栄公民館で開催された新栄ふれあい会食会で、めぐみ園ソーラン隊が踊りを披露しました。会場には日頃からお世話頂いている新栄ボランティアの方々もおられ、終始和やかな雰囲気。多くの笑顔が見られたイベントとなりました!



大声援を受けました!!

聖句

主に自らをゆだねよ
主はあなたの心の願いをかなえてく
ださる。

(詩編三十七編四〜五節)



富士小学校との交流会

(富士学園・ウイズ富士)



十二月十三日(金)にふれあい館にて富士小学校とのクリスマス交流会がありました。始めは、皆さん緊張

の中スタートした交流会でしたが、小学生より素敵な歌を披露していただき、縦割り班に分かれて輪繋ぎゲームを行った後にプレゼント交換を行いました。(心が繋がります、ふれあいの輪も沢山繋がっていました。)
最後まで皆さんの笑顔が絶えない素敵な交流会となりました。



花苗をプレゼントし小学生からはクリスマスカードを頂きました。

皆様ありがとうございました

(十一月・十二月分)

◎法人へ

● 佐賀めぐみ教会様より 寄付

◎めぐみ園へ

● 内川商事様より 寄付

● 株式会社イムコ様より 寄付

● 森永弘太様より 寄付

● 堤宏隆様より 寄付

● タフセ理容様より 寄付

● 江頭和子様より 寄付

● 新栄婦人会様より 寄付

● 宮崎鮮魚様より 寄付

● 納富恭子様より 寄付

● めぐみ園家族会様より 寄付

● 新栄ボランティア様より 寄付

● 光石和敏様より 寄付

● 佐賀善意銀行様より 寄付

◎富士学園へ

● 藤永正弘様より 寄付

● 宮園哲治様より 寄付

● 松本榮次様より 寄付

● 堤宏隆様より 寄付

● 永瀬浩一様より 寄付

● 小林次枝様より 寄付

● 家永幸枝様より 寄付

● 富士学園支援グループ様より 寄付

● NHK歳末たすけあい義援金を 雑巾多量寄贈

● 佐賀県共同募金会を通して寄付

● めぐみ園家族会様より 寄付

● クリスマス祝会へ 寄付

● 来賓・ご家族の皆様より 寄付

何でもコーナー

冬場に多い感染症を 予防するために!!

ウィルスに負けない習慣を身につけましょう!
感染症にかからないようにするには、規則正しい生活で十分な抵抗力をつけることです。手洗い・マスクなどの予防方法は感染症に効果的。病原体を「侵入させない」「増やさない」対策を身に付けておきましょう。

① 手洗いでタオルの共用は避けましょう。

② マスクは鼻と口を確実に覆いましょう。

③ 咳やくしゃみが出る時はマスクやハンカチで鼻と口を覆い咳エチケット!!

④ 体調・環境を整える。最も大切! 食べる・寝る・温める・加湿で快適に!!

あとがき

あけましておめでとうございます。元号が変わり始めてのお正月、いかがお過ごしでしたか?今年がみなさまにとって実り多い年になりますように...

