

日に日にあたたかい日も増え始め、春の訪れを感じる今日この頃皆様いかがお過ごしでしょうか。

お正月を迎えたかと思うと、あっという間に2月になりました。世の中では、コロナ禍の3年間の中で初めて移動制限のないお正月という事が注目されていたかと思います。海外からの観光客も増え、福岡市内にもかつての賑わいが戻り始めたことを感じる事が増えました。そのような中で、昨年12月末に施設内で発生致しましたクラスターの影響で皆様にはご心配をお掛け致しました。グループホーム内では発熱者無く経過しました。新年のご挨拶としてお顔を見てのご面会を楽しみにされていたかと思います。コロナ禍が落ち着きましたら、ご家族様との面会や地域の方・ボランティアの方々との交流を通して、利用者様が楽しんで頂ける施設運営が1日でも早く行えるよう職員一同目指して参ります。

12月23日には施設内でクリスマス会を開催致しました。ご家族の皆様のご意見も反映させて頂き、昼食時には唐揚げや天ぷらなどが入ったオードブルや刺し盛、散らし寿司を提供させて頂きました。皆様、普段施設内ではなかなか味わえないおかずにご舌鼓を打たれ、「おいしい!」と大満足されていました。午後からは、クイズ、大豆移動ゲーム、ビンゴゲーム等のレクリエーションに参加していただきました。穏やかな雰囲気でご会が進み、皆様それぞれ楽しんでいただけたイベントになったのではないかと感じております。

元日にはお屠蘇とおせちを提供いたしました。午後からは福笑いをを行い、利用者の皆様で楽しい新年の幕開けを祝いました。1月5日には書初めを行いました。利用者の皆様、新年にまつわる文字を書いて頂きました。1月11日には、感染症対策をしっかりと行ったうえで、外出支援の一環として初詣に参りました。現在は、グループホームの月目標として、入居者様で作品を作るということに取り組んでおります。1月17日には雪ダルマのぬいぐるみ作りを行ったり、2月3日節分に向けて鬼のお面作りを行う等、制作を通して季節の移り変わりを楽しんで頂いております。お写真でグループホーム内の雰囲気が少しでも伝わればと思います。

令和5年2月 介護職員 K

お誕生日おめでとうございます!

大正15年生まれ 96歳 T様



クリスマス会

皆でおいしく  
いただきました



大豆移動ゲーム

プレゼントを  
もらいました

ビンゴゲーム



# お正月



顔を作るの

## おとし



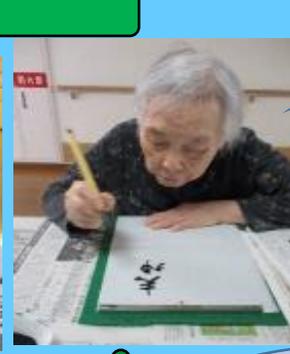
## おせち



## 福笑い



# かきぞめ



上手に書けるかな？

# 初詣



良い一年になりますように



今年も元気に過ごせますように

## ぬいぐるみ作り

雪だるま  
作りました



## 日頃の様子



## ニューサポコラム 第11回

### 「一無、二少、三多」

毎年2月は、厚生労働省が「生活習慣病予防月間」としています。生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、ガン・心臓病・脳卒中・糖尿病などの病気になることをいいます。では、どのようにして生活習慣に気を付けたら良いか。その具体策として、「一無、二少、三多」を意識して生活することが良いと言われています。

#### ○一無「無煙・禁煙のすすめ」

たばこの煙には7000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、その内の70種類以上はガンになりやすい成分と言われています。

#### ○二少「少食・少酒のすすめ」

少食…食事はお腹いっぱいまで食べる習慣をやめ、腹八分目でやめるよう心掛け、偏食をせず、よく噛んで三食規則正しく食べましょう。

少酒…さまざまな生活習慣病がアルコールと密接にかかわっているため、アルコールはたしなむ程度でほどほどにしましょう。

#### ○三多「多動・多休・多接のすすめ」

多動…今よりも10分多くカラダを動かすようにして、座りっぱなしはできるだけ避け、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。

多休…理想的な睡眠時間は標準的に6～8時間と言われています。しっかり睡眠時間をとり、こころとカラダをリフレッシュさせましょう。

多接…社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすいことが科学的にも検証されています。多くの人と交流して、イキイキと生活を送ることが大切です。

株式会社ニューサポート様より♪

