

# さわらびだより

2026



## 新年特別号

### 施設長便り



新年特別号

2026年1月15日

発行：社会福祉法人一竹会

宇治さわらび園

発行責任者：松葉 壽男

住所：宇治市横島町郡50番1

TEL：0774-21-6603

FAX：0774-21-6860

新年あけましておめでとうございます



ケアハウスおよび特別養護老人ホーム、ショートステイの入所者の皆様、また、デイサービスセンター、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業所、横島地域包括支援センターをご利用の皆様、ならびにご家族の皆様におかれましては、新しい年が穏やかで幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

特別養護老人ホームでは現在、外国人職員として技能実習生1名、特定技能1号の職員5名が勤務しております。そのうち、今年1月にベトナム人職員2名が任期を終えて帰国いたしますが、4月頃には新たに特定技能1号の職員を迎える予定です。仲間との別れは寂しく感じますが、新たな出会いを大切にしながら、職員一同、力を合わせて歩みを進めてまいります。

面会につきましては、昨年12月までに職員およびその家族において新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が確認されましたが、感染対策を徹底した結果、幸いにも園内への感染拡大はありませんでした。

この状況が続きましたら、春頃を目安に、面会時間などに一定の配慮を行いながら、少しずつ面会制限を緩和していくことを検討しております。

ただし、園内の入所者様に感染が確認された場合には、クラスターでなくとも速やかに面会を中止いたしますので、何卒ご理解をお願いいたします。

午年は、前を向いて着実に進んでいく年とも言われています。

本年も介護スタッフ一同、入所者様・ご利用者様が安心して日々を過ごしていただけるよう、心を込めた支援に努めてまいります。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



施設長 松葉 壽男

# 横浜地域包括支援センター

## 地域包括支援センターでどんなところ？



高齢になると誰もが抱える不安や悩みの相談窓口

## どんな相談??



「独り暮らしで不安…」「足腰が最近、弱ってきた…」

「認知症が心配…」「介護保険って何？」「介護に疲れた…」

「高齢者施設って入れるの？」 などなど



## 地域包括支援センターの役割



①介護予防や健康づくり支援



足腰をしっかりさせたい  
「いつまでも元気でいたい」  
「運動や活動する場ってないかな？」

②高齢者の権利を守る活動



「書類やお金の管理が心配・・・」  
「虐待かも？（暴力・暴言・お金の搾取）」  
「詐欺かもしれない？騙されてる？」

③健康・介護・福祉の相談対応



「買い物や家事の支援を受けたい・・・」  
「物忘れが気になる・・・」  
「介護保険ってどうやって使うの？」

## お気軽にご相談下さい(#~~#)

## 高齢者に適切な運動について



新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

今年も元気に過ごして頂きたく運動についてお話しさせていただきます。歳を重ねれば重ねるほど、運動の機会が少なくなってきました。平均的に高齢者の方がどのような運動を何分ぐらい、どれぐらい負荷をかけて、週に何回ぐらい行ったら良いかについて、専門的な視点からまとめて紹介したいと思います。☆高齢者や介護予防分野で、高齢者の方に運動を指導する時には、重いものを持ち上げて疲労をするような運動も場合によっては必要ですが、体を動かす時に必要な事は普段使っていない筋肉や神経を意識していく事が大切です。高齢者・要介護・要支援などの状態になると、体の一部の機能が年齢とともに弱ってきて、使い慣れた筋肉や神経を使って体を動かす習慣が、減ってきてしまいます。日頃から意識してまんべんなく使っていない筋肉にもしっかりと刺激を与え、動かすことで機能の維持や筋肉量が減りにくくなります。人間の筋力は、20歳代から30歳代が最大で、その後60歳ぐらいまでの間に年間に2~3%ずつ低下していき、さらに60歳を超えると15%、70歳を超えると30%と一気に筋力低下が進むと言われています。60代から80代の間に一気にガクッと筋力の低下が進むそうです。運動機能低下の特徴で、体を動かすのが億劫になり活動量が減るという負のサイクルに入ることがあります。このような状態のことを「フレイル」と呼び、要介護状態になる前に対応する事が大切です。筋力・体力低下と共に気持ちがネガティブになったり、どこかに出かける事も億劫になったり、趣味や人との関わりの減少にもつながる事と、筋力や身体機能が低下してしまうことで特に避けたいことは「転倒をして怪我をしてしまう」ということです。転倒して骨折をしてしまったりすると、しばらく安静・手術をして固定や手術の際に筋肉を一部切ったりすることもあるので怪我をしなかった場合と比べても心身機能が衰えやすい状態になります。健康に生活できる期間(健康寿命)を長く伸ばすし、転倒を避けるための取り組みを早めに開始することが重要です。楽しみながらウマク運動をして元気に過ごしましょう🍷🍷

# フレイルとは

## 身体的なフレイル

- 力が出ない
- 動けない
- 食べれない

## 社会的なフレイル

- 人と付き合いが少なくなった
- 一人で食事が多くなった
- 家から出なくなった

## 精神的なフレイル

- だるい
- 何もする気にならない
- 生活の張り合いがない







# ケアハウス



クリスマス飾り可愛  
くできました～！



クリスマスは、みんなで  
ケーキを食べて楽しい  
ひと時を過ごしました

昨年中は大変  
お世話になりました。本年も職  
員一同よろしく  
お願いします。  
😊



美味しい



HAPPY NEW YEAR !!

今年もよろしく～🐎



綺麗な初日の出  
がケアハウスの窓  
から見えましたよ  
～



みんなで美味しく  
年越しそばや、お  
節料理もたべまし  
た～！



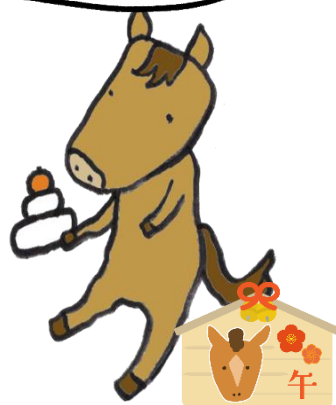
# ヘルパーステーション

HAPPY  
NEW  
YEAR

2026

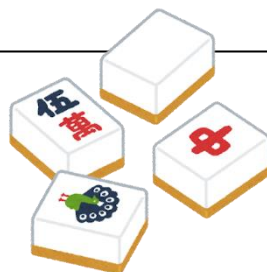


うまいく



ヘルパーステーションの業務内容は身体介護・  
生活援助・総合事業です  
新しい仲間も増えて現在11名で活動しています  
丁寧な対応とコミュニケーションを大切に  
いつも笑顔で頑張ります  
今年もどうぞよろしくお願いいたします

## おねがい



当施設では、入居者の皆さまが楽しみながら過ごせる時間を大切にしています。

最近、麻雀やオセロを囲んで自然と会話がはずみ、笑顔が見られる場面が増えてきました。もしご家庭で使わなくなった囲碁やオセロがございましたら、ぜひご寄付をご検討いただけると嬉しいです😊

皆さまのお気持ちが、入居者の楽しみや交流の時間につながります。

ご協力いただける方は、どうぞ職員までお気軽にお声かけください📣





## 12月活動報告

## さわらびデイ

## 謹賀新年



### クリスマス会

M E R R Y C H R I S T M A S

デイサービスでは 12 月 19 日・20 日に「クリスマス会」を行いました。  
おやつには皆さまで手作りのパフェを作りました。大きなパフェで驚いておられましたが「甘い物は別腹」と笑顔で全部召し上がっておられました。



### 1 月の予定



### 2 月の予定

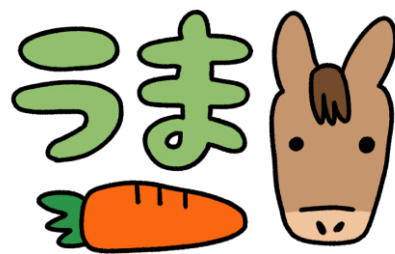


体重測定週間	1 月 5 日(月)～ 10 日(土)
誕生日 週間	1 月 5 日(月)～ 10 日(土)

体重測定週間	2 月 2 日(月)～ 7 日(土)
誕生日 週間	2 月 2 日(月)～ 7 日(土)



# 特養



## 新年あけましておめでとうございます



## 本年もよろしくお願いいたします

先日のクリスマス会より。職員がサンタとトナカイに扮して記念撮影を実施しました。サンタはそりではなく自転車で颯爽と登場し、会場は笑いと温かな拍手に包まれました。皆さまの笑顔が何よりのプレゼントになりました。



## 🌸「福祉の種」に心を込めて温かいご厚意に感謝😊💎

京都福祉専門学校の皆様から、チューリップの種をいただきました。

コロナ禍で恒例の感謝祭「WEL カム FARE」が開催できない中でも、「地域の方々や学びの機会を与えてくださる皆様に感謝を伝えたい」という思いを込めた「福祉の種」活動に取り組んでおられます。

いただいた種は、メッセージカードに書かれていた「福祉の種で笑顔を咲かせよう」という言葉を胸に、大切に植えさせていただきました。さっそく小さな芽が出てきており、毎日成長を楽しみに見守っています。

このチューリップが、皆さんの温かい気持ちとともに、施設にたくさんの笑顔と美しい花を咲かせてくれることでしょう。

京都福祉専門学校の皆様の素敵な活動と、私たちへのお心遣いに、改めて心より感謝申し上げます。

