

# 池長だより



## ★クリスマス食事会★

一二月二一日(木)は毎年恒例のクリスマス食事会。会場はクリスマススムード一色。クリスマスソングが流れる中、サンタやトナカイ、雪だるまの登場です。さあ、パーティー



の始まり...と思いきや、メニューは「すきやき」。今年最後のイベントということで、忘年会の意味もあり、なにより寒い冬にはお鍋でままり!というわけです。どのテーブルにも鍋



## ☆すしバイキング☆

一二月九日(木)の夕食は待ちに待った「すしバイキング」。最近では身近になってきたとはいえ、特別な感じにワクワクします。今年の目玉は、はまちの解体ショー。立派なはまちに期待も高まります。プロの技に感心している間に、刺身ににぎり、塩焼に変身。



「おかわり」が止まりません

脂のつたはまちを前に、入居者の食欲は止まりません。職員の心配をよそに、「おかわり!」の声があちこちから聞こえてきます。



美味しいものを食べると、人は無口になるものですが、今年のすしバイキングはとても静かに感じました。きつと、おすしに夢中だったんでしょね。そんな入居者からは、「今年がはまちなら、来年はまぐろかしら?」なんて声が聞こえてきたとかこないとか。来年もおいしいはまちをお楽しみに!

奉行がいるようで、それぞれペースとリズムで、お食事を楽しんでいました。ごはんを食べつつ、締めのおど

べつぷりです(笑)。パーティー中盤では〇×クイズ。三問中全問正解すると、いい年を迎えられるというこ



とでしたが、難問過ぎましたね。スペシャルゲストは、クリスマス・シスターズ「ベッパ警部」を披露してくれました。でもなんだか見覚えのあるような三人(笑)。練習、お疲れ様でした。

## ☆冬至☆

冬至とは、二四節気の一つで立冬と立春の真ん中にある節気です。北半球において太陽の位置が一年で最も低くなる日

です。日照時間が最も短くなります。つまり一年の中で最も日照時間が短いという事は、翌日から長くなるという事でもあり、この日を境に再び力が甦ってくる事から、一陽来復(いちようらいふく)と言います。冬至を境に運気が上がるとも言われています。

冬至には「ん」のつくものを食べるという習慣が呼ばれ、「れんこん」「だいこん」など「ん」のつくものを「運盛り」



と言います。縁起をかついでいます。冬至に最も食べる「かぼちゃ」は、別名「なんきん」といいます。北から南へ向かうことを意味しているから運盛りの中にも縁起が良いとされています。

冬至のイメージが強いかぼちゃですが、実はかぼちゃの旬は夏です。しかし、長期保存が効き、β-カロチンなどが豊富で風邪予防になります。かぼちゃのパワーで、寒い冬を乗り越えましょう。(荒木 管理栄養士)

## ♪文化祭♪

一二月一日(水)より一二月七日(火) 経営本部一階特設会場で文化祭を開催しました。入居者や職員の個人作品、俳句クラブや書道クラブの力作を展示。みなさん、見事な腕前です。



会場では、手作りこの人気メニュー投票も。一位はいちご大福。人気メニューは手作りいちごに再登場する予定です。一二月五日(日)にはカラオケ大会を行いました。職員の飛び入り参加もありました。盛り上がりました。



## ☆健康管理☆

寒くなると肩が凝る、足がつかないようになったなど不調が多くなっています。それは体が硬くなったためかもしれません。

身体が硬いのは、筋肉が硬くなるからです。筋肉の中には血管(栄養・酸素・体温を全身に運ぶ)・リンパ管(老廃物や疲労物質を回収する)が通っています。筋肉が硬くなると、これらの流れを邪魔します。すると筋

肉が栄養不足になったり、老廃物などゴミが溜まり、肩こりや冷え症などの不調になっていきます。また筋肉が硬いことで、クッション性がなくなり、関節への負担も多くなることで、膝痛や腰痛などの原因にもなります。身体が硬いということは、健康にも影響が出てくるということです。

筋肉を柔らかくして血管などの流れも良くなれば、身体の不調も改善されます。身体を柔らかくするには柔軟運動です。寒い外に出る行く運動と違い、室内でゆったりと行うことができます。テレビを見ている時、湯船の中で腕や肩を伸ばしたり、寝る前に布団の中で伸びたり、隙間の時間にできます。転倒した時も、体が柔らかい方がケガが少なくならないです。ぜひ、思いついた時に行ってみてください。(高橋 看護師)



## ★ボランティアさん大募集★

元気な入居者のみなさんと一緒に、ステキな時間を過ごしませんか? クラブに参加したり、おしゃべりを楽しんだり...

☎(三七五一)九三五二 ボランティア担当 椿(ツバキ) お待ちしております。

## ★もちつき会★

一二月七日(木)、園庭で「もちつき会」を行いました。

近くの保育園からはたくさんのキッズが遊びに来てくれました。元気なパワーをたくさんもらい、入居者と職員が杵を握ります。一年ぶりのもちつきに、やや緊張気味の職員。か



け声に合わせてもちつきをしている入居者の堂々たる姿。まだまだ敵いませんね。さあ、次はキッズのもちつきです。元気な姿に入居者の目元が緩みます。みなさんの元気の源ですね。

お手伝いに来て下さった上池上自治会の海老澤会長、久が原地区民生委員のみなさま、どうもありがとうございました。

## 編集後記

今年の漢字は「北」に決定しました。北朝鮮のミサイル発射、九州北部豪雨、北海道日本ハムの大谷翔平、競馬キタサンブラックなどが理由だそうです。あと数日で酉年が、戌年の新年を迎えますが、未来が明るく笑顔が多い年でありますように。さて新年の漢字は何になるかな!



# 社会福祉法人 池上長寿園のご紹介

社会福祉法人池上長寿園は、地域の多くの方々のご尽力により昭和37年に設立されました。

設立当初は養護老人ホームの経営から出発しましたが、今日では養護老人ホーム、特別養

護老人ホーム、軽費老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター、地域包括支援センターなど

総合的な高齢者福祉事業を行う、長い歴史と豊かな経験を持った法人となりました。

## 法人の理念

### 「未来への創造」～歴史を紡ぎ、“今”に挑戦する～

福祉の未来・地域の未来・利用者の未来・社会福祉法人の未来・自分自身の未来を考え創り上げます。

社会福祉法人池上長寿園は、与える福祉から選ぶ福祉を確立し、お年寄りが地域に住み続けられるための役割や責任を果たしたいと考えます。また、利用者一人ひとりの幸せを希求し、社会福祉法人として選ばれるサービスを提供できる組織といたします。

職員は自ら選択した福祉との関わりに誇りを持ち、自己実現に取り組み、輝かしい未来を創り上げます。



- ★都営地下鉄浅草線「西馬込駅」下車・・・・・・・・・・徒歩15分
- ★東急池上線「池上駅」→東急バス上池上循環「大森十中前」下車・・徒歩2分
- ★京浜東北線、東急池上線、東急多摩川線「蒲田駅」  
→東急バス田園調布駅行「安詳寺前」下車・・徒歩5分

