

つむぎだより

第32号

新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、手稲つむぎの杜は地域の多くの皆様に支えられ、昨年に開設10周年を迎えました。この節目の年に、地域住民の皆さま、ご家族、ご利用者、そして職員、各々にむけた記念事業を多数開催してまいりました。これら事業を開催する毎に皆さまには、当施設へ足をお運びいただきました事に改めて感謝申し上げます。

10周年記念事業の1つである「認知症サポーター養成講座」に参加されたご家族からは「施設はただ介護をうけるだけではなく、こういったことも勉強したりできるんですね」とお声掛けいただきました。

私ども介護老人福祉施設は当たり前ではありますが、ご入居されている皆さんに日常的な生活の各場面における介護を提供することが重要な役割です。しかし、実際のケアを提供する以外にも地域の福祉力を高める役割も備えています。今回の10周年記念事業ではその「地域の福祉力を高める」事を目的に、講座を開催しました。当施設は身体や認知機能に起因して、なんらかのサポートが必要になったとしても、地域での病気への理解や、支えあう力を高め、誰もが安心してくらす街づくりに貢献したいと考えています。

その根底には今年度決定された社会福祉法人溪仁会のスローガンである「ひとりと向きあう。」に集約されています。地域の中で自宅や施設であってもその人、そのひとの思いに寄り添い、ひとくりにしない、ひとりの人として尊重し支えたいという私たち専門職の思いが法人の理念として表現されていると思います。

この先の新たな10年に向けて法人スローガンに込められた思いを全ての職員が胸に刻み、地域と一緒に歩み続けて参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和7年1月吉日
施設長 菊地一朗



シン食事サービス始めました！

シン食事サービスとは？

「時間栄養学」を取り入れた献立構成がされています。
「時間栄養学」とは、ヒトの体を持つリズムに合わせて必要な栄養を摂ることで健康維持を実現する栄養学のことです。



朝食にヨーグルトが出るようになりました

たんぱく質が豊富に含まれているため、体内時計をリセットする、サルコペニア（加齢による筋肉量の減少予防）、睡眠の改善・認知症の予防、体温を上げるなどの効果があります。

乳酸菌も豊富に含まれており短鎖脂肪酸を増加させ、腸内細菌を整える効果があります。



納豆が夕食に出るようになったのはなぜ？

納豆に含まれるナットウキナーゼの成分は持続性が長く、就寝中の脳梗塞などを予防します。
ビタミンKも豊富に含まれ、骨の強化に効果があります。
骨の造成が盛んな夕食での摂取がおすすめです。



味噌汁にもヒミツがあります

朝食の味噌汁

水溶性の植物繊維が含まれ、1日を通して血糖値の上昇を抑制します。善玉腸内細菌の増加・筋肉量の低下の防止骨密度の低下の防止が期待できます。

夕食の味噌汁

豆乳が入っており、イソフラボンによる血栓症の予防・骨密度アップ、入眠を促す効果もあります。カルシウムも含まれ、吸収が一番良い夕食に提供し骨粗鬆症予防が期待できます。



クリスマス

毎年12月24日、そりで出発するサンタクロースの居場所をGoogle、NORAD（北アメリカ航空宇宙防衛司令部）のサンタクロース追跡サイトで公開しているそうです。
つむぎの杜にもサンタさんが来てくれましたよ！



お正月

あけましておめでとうございます。今年は何年ですか。
蛇は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴となっています。
こうした意味から、巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも言われています。
さあ皆さんは今年何に挑戦しますか？



ボランティア紹介

松田さんは、ギターを弾きながら、唱歌や歌謡曲と一緒に歌ったりと、ご入居の皆様から大好評です。



松田さん

Q. ボランティアを始めたきっかけは？

A. 今まで世の中に貢献した事がなかったのですが、ギターをやっていたので、活かせるのでは？と思い社会福祉協議会に問い合わせたボランティア講習を受けました。



Q. ボランティアをして、気づいたことはありますか？

A. ボランティアにはすごい力があると感じました。待っててくれる人、楽しみにしてくれる人がいるので、される側・する側で違う目的があり、こちらも元気になっています。



ボランティアさん募集

つむぎの杜では、ご利用者の話を聞いてくれる方、お茶の配膳や食器洗いをしてくれる方、趣味活動（音楽、手芸）を行って頂けるボランティアさんを募集しております。少しでも気になった方は ☎685-3726 つむぎの杜 生活相談員までご連絡下さい。

編集後記

初詣に行かれて、おみくじを引かれた方も多いのではないでしょうか？神社によっては、珍しい運勢があるのをご存じでしょうか？

『吉凶相半』『天地渾純兆』など、読み方もよくわからないものがあるそうです。大事なのは、おみくじのお告げを好転に活かす事みたいなので、悩んだときのヒントにすると良いかもですね。 相談課 齋藤

発行日：2025年 1月吉日

発行責任者：社会福祉法人 溪仁会
介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜
施設長 菊地 一郎

<http://www.keijinkai.com./shafuku/tsumugi/>
〒006-0812

札幌市手稲区前田2条10丁目1番7号

TEL：011-685-3726

FAX：011-685-3880

