



# かたらひ



## ～七施会祭りを開催いたしました～



令和元年、11月3日に初の七施会祭りを開催いたしました。今までとはちがいアムールうずまさ、メルシーうずまさ、両施設での開催となり、例年以上に盛り上がりました。♪ボランティアの方のイベント出場もあり、「京炎袖振れ」「サラリーマン大道芸」「うずまさひょっとこ踊り」などなど。模擬店もいろいろなメニューを取り揃え、後援会によるビンゴ大会もあり、ご利用者、ご家族、地域の方々のご来場もあり、この日はにぎやかな七施会祭りとなりました。

皆様のご協力、ご理解のおかげで当法人の祭りが行えたことに感謝いたします。

次年度もより一層盛り上がり、皆様の集える場所として開催できるよう、職員一丸となり取り組んで参ります。

### 【特別養護老人ホームアムールうずまさ】

#### 多床室改修工事が完了しました！！

平成8年に開設したアムールうずまさではここ数年いろいろな改修工事が続いており、ご利用者の皆様はじめ多くの方々にご不便ご迷惑をおかけしておりますこと、お詫び申し上げますとともにご協力に感謝いたしております。

昨年11月末からは特別養護老人ホームの二人部屋・四人部屋を建具で間仕切りする工事を行い、1月末に完了しました。壁紙や天井も新しくなり、扉を閉めればほぼ個室のような空間になりましたので、プライバシーが以前より確保されるようになり快適にお過ごし頂けるようになったのではないかと思います。ご利用者からも喜びのお声を頂戴しており、思い切って工事して良かったなど思っております。





# 特別養護老人ホーム

## アムールうずまさ



12月25日には、みんなでケーキ作りをしました。ケーキにクリームを塗った後、苺・ミカンをのせてデコレーションをしました。真剣な顔つきで飾られる方もいれば、笑顔で飾られる方もいらっしゃり、ご利用者は楽しんでおられました。出来上がったケーキは一度冷やし、15時のおやつ時間にみんなで美味しく頂きました。



1月1日にはお屠蘇を飲みました。普段あまり飲めないお酒がふるまわれ笑顔がこぼれるご利用者や「ありがとう。美味しい」と言って飲まれる方もいらっしゃいました。おやつの中には抹茶を点てておやつと一緒に頂きました。抹茶を飲まれて「ちょっと苦いけど、これ好き」等喜ばれていました。2日にはカルタ大会を開いてお正月を楽しく過ごしました。



アムールの  
手作り神社です



# アムールうずまさ

## 通所介護事業所

春はお花見 夏は夏祭り 秋はもみじ狩り 冬はもちつき

季節に応じたレクリエーションを行っています



紅葉ドライブで清滝へ行ってきました。  
綺麗に赤く色づいていてとてもきれいでした。川の流れと紅葉が京都らしさを感じることができました。



2020年のカレンダー製作をしました。皆様可愛らしく作っておられました。今年の予定を記入して下さいね。



木嶋神社へ初詣



男性も女性も  
「よいしょ」と  
お餅をつかれ  
昔を思い出してく  
ださったのではな  
いでしょうか…



つきたてのお餅はお  
やつにぜんざいで頂  
きました



# 地域密着型特別養護老人ホーム

## メルシーうずまさ

令和元年11月にアムールうずまさとメルシーうずまさ合同の七施会祭りを開催しました。例年と違い、規模を大きくして、「大道芸」や「ひょっとこ踊り」などを見て頂いたり、沢山の露店やフリーマーケットなど楽しんで頂きました。



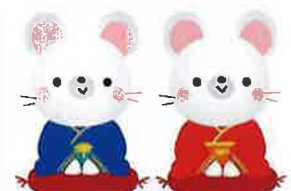
12月はクリスマス会と餅つき大会を行いました。クリスマス会はプロの演奏家を招待しオカリナやアコーディオンの演奏を聴いて頂きました。更に、ご家族と一緒にデザートバイキングも楽しめました。餅つき大会では、ご入居者にお餅をついて頂き、つきたてのお餅を丸める作業も手伝って頂きました。皆様、新年への想いを込めて、よいしょ！よいしょ!!と掛け声とともに力いっぱい頑張ってくださいました。



年が明け、1月は新年会があり、実際に八坂神社で演舞をされている獅子舞を観覧頂きました。無病息災をお祈りして皆様の頭を噛んで頂きました。午後からは津軽三味線ひびき様よりテンポが速く迫力のある演奏を聴いて頂きました。当日の昼食は施設始まって以来の握り寿司の実演で皆様、大変喜んでおられました。



★令和2年を迎え、レクリエーション、行事内容に力を入れご入居者ご家族に楽しんで頂けるよう、日々心掛けて参ります。  
今年もどうぞよろしくお願い致します。





# メルシーうずまさ

## 短期入所生活介護事業所



### 餅つき大会

ショートステイのご利用者にも参加して頂き、職員と一緒にお餅をついたり、出来上がったお餅を丸めて頂いたり、お正月前の準備に取り掛かりました。よいしょ！それ！との掛け声によって、フロアには餅の香りが漂っていました。



施設長との1枚😊



お正月には、いつもよりちょっと豪華な特別メニューをご用意いたしました♪皆様、「美味しいわあ」と言って下さり、一緒に新年を迎えることができ嬉しく思います。



# メルシーうずまさ

## 通所介護事業所

### 📅12月25日はクリスマス📅

12月25日は、クリスマスでしたね。皆様は、どんな思い出があるのでしょうか？クリスマスといえばクリスマスツリーですね！今年もデイサービスでは、クリスマスツリーを作りました。今年は、風船でツリーを作り雪の結晶をご利用者に使っていただきました!(^^)!

### ～変わり風呂～

12月の変わり風呂は、ゆず風呂です！ゆずのいい匂いが漂いご利用者から「ゆずのいい匂いがするわ。」と喜びの声をいただきました。次回変わり風呂は、何になるのかお楽しみに。





## メルシーうずまさ 居宅介護支援事業所

令和2年となりました。本年も宜しくお願い致します。

暖冬といいながらもやはり冷たい風が吹き、京都の冷え込みは厳しく感じますね。寒くなると、どうしても家の中に、閉じこもり気味になってしまいがちです。閉じこもりにならないためにも施設やデイサービス、地域の集いでレクリエーション等へ参加してみるのも一つの方法ではないでしょうか？

### 【レクリエーションの目的】



- 1.生活に楽しみをもたらし気分を向上させる。
- 2.「はりあい」と「自信」を与える。
- 3.心身の機能訓練をして回復させる
- 4.継続的なコミュニケーションの機会を作る。

これらの効果が互いに相乗効果をもたらしてご自身の力を高め、生活の質を上げていきます。レクリエーションとは機能訓練や人との交流など多岐にわたっています。このような目的がありレクリエーションは行われています。まだご利用、参加されたことのない方も一度参加されてみてはいかがでしょうか。気の合う仲間ができて活気ある時間が持てるかもしれませんね。新しく迎えた年に新しい事へのチャレンジをしてみましょう！担当ケアマネジャーにいつでもご相談ください。

## プルミエールうずまさ サービス付き高齢者向け住宅

プルミエールでは、ご入居者同士の交流を深めていただくこと、1月1日の昼食をご一緒に囲んでいただき、お正月をお祝いしました。当日は、お屠蘇や年始特別メニューのお弁当をご用意し、職員が着物でお出迎え致しました。皆様お正月らしい晴れやかなお姿でお祝いを楽しんでくださり、新しい年を皆様と一緒に迎えられたことを改めて嬉しく思いました。

お抹茶を立てて  
くださいました♪



今年は、新しく訪問サービスを始めました。  
今後も安心して過ごしていただけるように  
スタッフ一同がんばってまいります。



## おおきにうずまさ 地域交流センター



地域交流センターは、地域の活動の場としてお使いいただいているほかに、特別養護老人ホームのレクリエーション活動の場としても利用されています。毎月行われるお習字クラブでは、ご縁でボランティアに来てくださる方が、とても素敵なお習字の見本をご持参くださり、ご入居者は見本を元に熱心に書き上げておられます。

ボランティアの方とお話するのを楽しみにされている方もおられ、今後もこの活動を応援して参ります。

イベントやレクリエーションなどでスペースをご利用いただけます。ぜひ地域交流センターまでご連絡ください。



☎075-881-5557



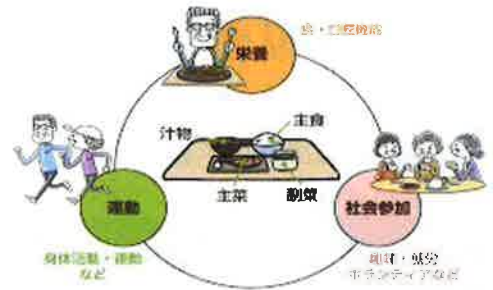


## 医務通信



# フレイルについて

フレイル予防に必要な3つのこと



加齢により心身が老い衰えた状態のことを『フレイル』と言います。

〈この状態になる原因としては〉

1. 体重減少 2. 疲れやすい 3. 歩行速度の低下 4. 握力低下 5. 身体活動量の低下などが考えられています。高齢者は特に発症しやすいと言われています。

生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。一方で適切な介入、支援等により改善可能だと言われています。

要介護状態とならない為にも予防が必要です。

〈予防とはどうすればよいのでしょうか〉

まず、規則正しく生活しながらバランスの良い食事を摂る事を心がけましょう。十分な睡眠と水分摂取も必須です。そして筋肉や骨をつくるエネルギーを摂取することも必要です。

家族や医療者が早く気づき対応する事はフレイルの状態から健常に近い状態に改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせることとなります。

心あたりのある方は、主治医、看護師等へご相談ください。



## 栄養通信 免疫力と食事について

免疫力とは「病気から免れる力」の事です。この免疫力が低くなると今の時期に流行しているインフルエンザなど様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

近年、この免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが明らかになっています。腸には体全体の免疫細胞の約 7 割が集まっているので、腸内環境を整え活発にする事が重要なポイントになります。また、免疫細胞そのものを活性化させる事も免疫力を高めるには必要となります。

食品に含まれる様々な成分が免疫力を高める効果があるのである特定の食品ばかり食べるのではなく、免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べるように心がけましょう。

### 免疫を高める食品

ヨーグルト・納豆・漬物・味噌等の発酵食品

オリゴ糖 イワシやアジ等の青魚 豆腐 肉類 きのこと類

ワイン・コーヒー・りんご等のポリフェノール



## 地域貢献委員会より

七施会地域貢献委員会では地域貢献事業として、施設近隣の清掃活動（ゴミ拾い）に取り組んでおります。

お世話になっている地域に感謝の思いを込め出来ることからはじめようとスタート致しました。いざ開始してみると、何気なく通っている道にはたばこの吸い殻や空き缶、おやつや袋やマスクなどいろいろな物が落ちていました。そんな私たちの姿を見て、「ごくろうさん。」「いつもありがとう」「風邪ひかんようにね。」などと、声をかけてくださいます。地域の皆様との交流の機会となっております。

清掃活動の他にも「ご家族様の交流会・エンディングノートとは（終活について）」「地域の子供たち集まれ！（勉強会）」などを企画いたしました。

今後も地域の取り組みとし、いろいろな企画を考えて参ります。



社会福祉法人 七施会

〒616-8107 京都市右京区太秦一ノ井町 39-8

代表 TEL(075)881-6666



七施会後援会の皆様

今年も素晴らしい門松を  
ありがとうございました

毎年、後援会の方々がアムール・メルシーの玄関に立派な門松を作ってくださいます。もう何年も活動されていますので、慣れた手つきであっという間に大きな門松を作り上げられます。デイサービスやショートステイで来られる利用者様から「まあ〜〜なんと立派な門松！」と感嘆の声が上がっていました。



## 七施会後援会 会員募集中



### 後援会活動

「施設行事支援」：敬老会等施設内行事への物品寄贈、門松作り等

「地域貢献支援」：七施会祭りへの参加等イベントへの活動支援

「職員活動支援」：施設内研修備品寄贈、職員懇親会費用支援等

「法人広報支援」：後援会会員様への広報誌配布、情報提供等

会費 個人会員費・・・年額 1口 3,600円

法人会員費・・・年額 1口 10,000円

お申込みはアムールうずまさ及びメルシーうずまさ事務所にて承っております

### 【本体事業部】

- ・特別養護老人ホーム アムールうずまさ
- ・アムールうずまさ 短期入所生活介護事業
- ・アムールうずまさ 通所介護事業所

### 【サテライト事業部】

〒616-8107 京都市右京区太秦一ノ井町 41  
代表 TEL(075)881-5557

- ・地域密着型特別養護老人ホーム メルシーうずまさ
- ・メルシーうずまさ 短期入所生活介護事業所
- ・メルシーうずまさ 通所介護事業所
- ・メルシーうずまさ 居宅介護支援事業所
- ・メルシーうずまさ 訪問介護事業所
- ・プルミエールうずまさ サービス付高齢者向け住宅
- ・おおきにうずまさ 地域交流センター