



アルカディア通信



HPは
こちらから

第百八十二号
令和六年一月七日発行
編集・発行 広報委員会
津市乙部11番5号
(059) 227 6681

理事長挨拶



新年明けましておめでと
うございます。

健やかな新年をお迎え
になられたこととお慶び
申し上げます。

旧年中は格別のご厚情
を賜り、誠にありがとうご
ざいました。

また、今年で法人設立二
十四年目を迎えましたこ
とを感謝申し上げます。

これもひとえにご利用
者様、ご家族の方々、地域
の皆様並びに関係機関の
皆様の多大なるご支援、ご
協力をいただいたことに
よるものと、深く御礼申し
上げます。

二〇二三年は、多くの挑
戦と忍耐力が試される年で
した。その中で私たちはご
利用者様、そのご家族様に、
より良いケアを提供するた
めに新たな取り組みを模索
し実現しました。

二〇二四年も変わらず、
私たち職員一同、「チームケ
ア」という基本理念に立ち
かえり、地道に、ひとつづ
つ、目の前のできることに
取り組み、地域の皆様と
共に安心して過ごせる場所
を提供することを使命と
し、新たな取り組みを積極
的に推進して参りたいと存
じます。

何卒、皆様からのご指
導ご鞭撻の程、宜しくお
願いいたします。

末筆ながら、皆様の今
年一年のご多幸を心より
ご祈念申し上げ、新年の
ご挨拶とさせていただきます。

二〇二四年 元旦
医療法人十愛会
理事長 國仲 真二



デイケア

新年挨拶

新年明けましておめでとう
ございます。

今年も、利用者様にとって、
実りある幸せの花咲く一年に
なりますように。利用者様、
職員共に健康で、前向きな毎
日、穏やかな日々と笑顔に満
ちたデイケアでありたいと思
っています。

利用者様の個々のペースに
合わせ、お力添えできるよう
取り組み、心から安らげる場
所となりますように、職員一
同努めてまいります。
本年も宜しくお願い致しま
す。



クリスマス会

令和五年十二月二十一日(木)
二十三日(土)にクリスマス会
を開催しました。

利用者様、職員共に、クリス
マスに向け、飾りの準備をし、
デイケアフロアは、華やかに彩
られ輝きました。

ビンゴゲームで始まり、利用
者様は、ビンゴマシンから出さ
れた数字を聞き、自分の数字を
見ている、ドキドキ、ワクワクさ
れ、数字が揃った時には、「リー
チ」「ビンゴ」と、みんなで大変
盛り上がり、素敵な笑顔になら
れていました。

後半は、利用者様とのおやつ
レクリエーション、懐かしい歌
『上を向いて歩こう』『クリスマ
スソング』『ジングルベル』の歌
に合わせて職員によるダンスを
披露しました。

また、ハンドベルの美しい音
色を聴いて頂き、みんなで楽し
みました。

そして、最終日には、大谷選
手の話題をネタにした漫才を披
露すると、利用者は、うなずい
たり、ツツコミに笑顔したりと、
和気あいあいと豊かな時間を過
ごして頂きました。



おやつレクリエーションは、利
用者様にもお手伝いいただき、カ
ステラ、フルーツを切る作業、カ
ップに材料を交互に詰め、生クリ
ーム、チョコスプレーなどをトッ
ピングし、最後にいちごをのせ
て、甘酸っぱい味わいのトライフ
ルが出来上がりました。

利用者様は、しつとりとした口
当たりと、優しい食感を楽しまれ
て、コーヒーで一息ついて頂きま
した。

ビンゴゲームの景品は、利用者
様と職員とで作成した、素晴らし
い作品もあり、喜んで頂いたご様
子でした。

これからも、人が集い、活動で
きる交流の場づくりに取り組ん
でいきたいと思っています。

栄養だより

12月の行事食紹介

『クリスマス料理』

12月24日 ビーフシチュー&ピラフ



12月25日 ミートローフ



おやつ
「クリスマスケーキ」

食育クイズ

問題：冬に旬を迎える「牡蠣」ですが、栄養素が豊富なことから「海の〇〇〇」と呼ばれています。さて①～③のうち、どれでしょうか。

- ① ミルク
- ② バター
- ③ チーズ



牡蠣の身はミルクのように乳白色であることと、牛乳のようにさまざまな栄養素をバランスよく含んでいるため、「海のミルク」と呼ばれています。

亜鉛や鉄などのミネラルに食事から摂取する必要がある必須アミノ酸がすべて含まれています。



① 正解

味噌煮込みうどん

当施設で好評の
レシピをご紹介します



材料 <<3人分>>

- ・うどん 3玉
 - ・豚バラスライス 150g
 - ・にんじん
 - ・白ネギ
 - ・油揚げ
 - ・しいたけ
 - ・かまぼこ
- } お好みの量

- ①.5
- ・水 600ml
 - ・味噌 大
- ②
- ・醤油 大3
 - ・酒 大3
 - ・みりん 大3
 - ・砂糖 大1
 - ・にんにく(チューブ) 2cm

《作り方》

- ① 具材は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に④を沸騰させ①を入れる。
- ③ ②にうどんを入れて出来上がり。

☆鍋の具材は、冷蔵庫の中の余りもの野菜や竹輪・はんぺんなど、何を入れても美味しくなります。豚肉に代わりに鶏肉でもOKです。お好みで七味唐辛子を入れてお召し上がりください。

寒い冬は「味噌煮込みうどん」を食べて心も体も温まりましょう。

旬の食材レシピ



寒い季節もウォーキングで運動不足解消！！

リハビリ



こんにちは。あけましておめでとうござい
ます。リハビリの板谷です。二〇二四年も皆
様と一緒に楽しく、元気にリハビリを頑張り
たいと思います。本年もよろしくお願いいた
します。

さて一月になり、いよいよ寒さも本番とな
ってきます。寒い季節はどうしても家にこも
りがちになってしまいます。運動不足になっ
てしまうとフレイルという状態になる危険が
高まります。

フレイルとは



フレイルとはわかりやすくいうと「**加齢によ
り心身が老い衰えた状態**」のことです。加齢や
運動・栄養不足により体力が変化し、食欲・筋
力・歩行能力などの低下を招き、活動量が減少
することを言います。また、フレイルにより身
体能力が低下すると転倒しやすくなったり、
病気にかかりやすくなったりします。

フレイルを予防するには



フレイルを防ぐには運動習慣をつけること
が一番といえます。もともと簡単に行える運
動としてウォーキングがあります。簡単に
行うことができる**ウォーキングで運動習慣を身
につけていきましよう。**

ウォーキングのやり方

ウォーキングを正しく行うことで、足だけ
でなく全身の運動になり、運動の効率が高ま
ります。ウォーキングの正しいやり方をおさ
らいしましょう。



ウォーキングの頻度

厚生労働省が発表している「健康づくりの
ための身体活動・運動ガイド二〇二二」によ
ると高齢者は**毎日四十分・六〇〇〇歩以上**の
歩行が推奨されています。またウォーキング
に加え週二〜三回のバランス訓練や筋力ト
レーニングを行うことも推奨されています。
基準に満たなくても活動量を増加させる
ことで健康に効果があると言われています。
ご自身のできる範囲で活動量を増加させる
ことを意識しましょう！

訪問リハビリ

訪問リハビリ
テーションでは、
ご利用様を大
募集中です。ご自宅や入居施設で、
理学・作業療法士のマンツーマンで
のリハビリ訓練やマッサージ施術を
受けていただくことが可能です。

要支援1の方から要介護5の方ま
で、受けていただくことが可能で
す。短時間でリハビリだけ受けた
方、体力をつけたい、医療保険での
リハビリが終了になった方などお気
軽にご相談ください。



アルカディアのリハビリ

- ・入所リハビリ：新規入所の方は毎日リハビリが行え、長期入所の方も週3回のリハビリが行えます
- ・ケア：個別リハビリに加え集団体操や自主トシなど豊富なメニューをそろえています
- ・訪問リハビリ：週1〜3回、生活に合ったリハビリが行えます
- ・スタッフ：作業療法士2名 理学療法士4名
- ・リハビリの内容：運動療法、日常生活動作訓練、脳リハビリ、集団体操、福祉装具の相談等