



# ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



社会福祉法人 ルストホフ志木  
理事長 西川 留美加

## 『新年明けましておめでとうございます』

早いもので、先代理事長からたすきを受け理事長となってから10年が経ちました。10年間無事にやっ  
てこられましたのも、ひとえにご利用者の皆様、ご家族の皆様をはじめ、ボランティアの皆様、地域の  
皆様の温かいお力添えのたまものと心より感謝申し上げます。

先代理事長から引き継いだことのひとつに、朝礼での三分間スピーチの講評があります。毎回どのよ  
うなスピーチがあるかわからないなか、講評を行うのもいまだに難しさを感じております。しかし、スピ  
ーチを通して、普段聞けない話を聞くことが出来たり、職員の新たな一面を知ることが出来たりと、職員  
一人ひとりを知るうえで、貴重な時間となっています。また、コメントを通して私の考えを知ってもらう  
ことにもつながり、お互いを知る機会ともなっております。スピーチのテーマは毎回、寺内常務理事が  
決めてくださるのですが、去年は「ありがとう」というテーマでした。今年から始まる新しいテーマは  
「自然との共生」です。「ありがとう」のスピーチでは、日頃ご利用者の皆様から言っていただく「あり  
がとう」という言葉がとても励みになっている、と話していた職員が多くいました。スピーチを聞いて  
いると、職員が普段どのような思いでお年寄りの方々と関わりを持たせていただいているかというこ  
とも知ることが出来ます。今年のスピーチでは、職員からどんな話を聞くことができるか楽しみです。  
3分間スピーチは、先代理事長が職員とのコミュニケーションをとるうえでとても大切にしていた時間  
でした。私にとっても大変有意義な時間となっており、これからもずっと続けていけたらと思います。

新しい年が、皆様にとって明るく温かな光に満ち溢れた年でありますよう心よりご祈念いたします。  
本年も皆様のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

## 【12月のご様子】

特養では、12月に入ってから感染症予防対策を強化したため、12月生まれの方々の誕生会は全体で集まることを控え、誕生者それぞれの居室にてお祝いをさせていただきました。

本格的な冬の寒さを迎えた中、ご利用者の皆様は元気に過ごしていらっしゃいます。一方、世の中では各種の感染症が流行しておりますので、職員一同、感染症予防対策をさらに徹底して皆様の体調管理に努めてまいります。

介護職員：T・I 記

### 《 12月生まれの方々 》



『履きやすい靴をいただきました😊』



『暖かい衣類をありがとう♥』

### 《 クリスマスツリー 》



『この時期定番の大きなツリーが、皆様の目を楽しませてくれました🎄』

## 特別養護老人ホームブロン1月の予定

- 誕生会 12日(日)                      ■ 新年祝いの会 19日(日)
- 理美容 6日(月)・7日(火)・13日(月)・24日(金)

## 厨房だより

### 免疫力を高めよう

毎日寒い日が続いていますが、皆様の体調はいかがでしょう？ 寒さによって体が冷え体温が下がると、免疫作用に重要な関わりを持つ「腸の働き」が低下（＝免疫力も低下）してしまうのだそうです。また、冬場は空気が非常に乾燥しているため、鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなるとともに、ウイルスが活性化する「低温乾燥」という条件も加わって、風邪をはじめ、さまざまな感染症を引き起こしやすくなります。そこで今回は「免疫力を高める」と言われている食材をいくつかご紹介します。

しょうが	しょうがを加熱したり、乾燥させたりすると生成される「ショウガオール」という成分には、血行を良くし、体を温める作用があります。	
納豆	良質なタンパク質の塊である納豆は、栄養価も抜群。血栓予防にも効果があると言われています。	
さつまいも	食物繊維やヤラピンなどの成分は、腸内環境を整えるとともに、便秘の解消、大腸がんの予防などの効果も期待できます。	
サバ、イワシ	免疫力アップや、免疫細胞の活性化に欠かせないタンパク質、DHA や EPA などの「オメガ脂肪酸」を多く含んでいます。	

その他にも、「牛肉の赤身」や「海藻類」なども免疫力アップに効果的な食材です。これらの食材をバランス良く食べて、寒い冬を乗り切ってください。

栄養課：J・N 記

## ケアハウスリヒト

### 【12月のご様子】

12月は、ランチバイキングやクリスマス会など、イベントの多い月となりました。ランチバイキングでは、“ちらし寿司”、“ピザ”、“ロールケーキ”など、好きな物を好きなだけ召し上がっていただきました。お皿にのり切らないくらい盛り付ける方もいらっしゃるほど、大盛況でした。

また、多目的ホールで行われたクリスマス会は、ボランティアの方々のご協力により、マジックショーやコーラス、ソプラノコンサート、ウクレレの演奏などを日替わりで楽しみました。24日、25日には、食堂に飾られたクリスマスツリーの前で、お一人ずつ記念撮影を行いました。 相談員：E・W 記

#### 《 ランチバイキング 》



『何を食べようかしら🍣🍕🍰』

#### 《 クリスマス会 》



『歌声にうっとり🎵』

#### 《 記念撮影 》



『ツリーの前で、はいチーズ🎄』

### ケアハウスリヒト 1月の予定

- 新年祝いの会 19日(日)      ■ 誕生会 26日(日)
- 理美容 6日(月)・13日(月)

## グループホームブロン

### 【12月のご様子】

12月7日(土)、クリスマスも間近となり、皆様と一緒にフロア内の飾り付けを行いました。ツリーをセッティングして、キラキラ光る電飾や、さまざまなオーナメントが飾られると、部屋全体が彩り豊かな雰囲気になりました。22日(日)に開催されたクリスマス会では、じゃんけん大会などのレクリエーションの後、サンタクロースから皆様にプレゼントが贈られました。また、デザートには、ロールケーキや苺を召し上がっていただき、短い時間ではありましたが、皆様の笑顔と歓声がとても印象的でした。これからもさまざまな企画を考えてまいりますので、令和7年も楽しみにしててくださいね。 介護職員：K・Y 記

#### 《 クリスマス会の様子 》



『サンタと記念撮影です🎅』



『プレゼント、喜んでいただきました❤️』



『大きくて甘いよ🍓』

### グループホームブロン 1月の予定

- 誕生会 2日(木)・3日(金)・12日(日)      ■ 新年祝いの会 19日(日)
- 店屋物 26日(日)      ■ 理美容 6日(月)・13日(月)

## 【12月のご様子】

デイサービスでは、12月19日(木)～25日(水)までをクリスマス週間とさせていただきました。期間中にはサンタとトナカイが登場し、ご利用者の皆様お一人おひとりにプレゼントをお渡ししました。また、ボランティアさんによる「マジックショー」や「クリスマスコンサート」が日替わりで開催され、特別な時間を楽しんでいただきました。さらに職員の出し物も大好評でした。

介護職員：N・S 記

### 《 クリスマス週間 》



『クリスマスツリー、綺麗だね🌟』



『プレゼント、ありがとう🎁』



『厨房特製のクリスマスケーキ🍰』

## デイサービスブロン1月の予定

■ 新年会 4日(土)～10日(金)

## ルストホフ志木トピックス



### お正月遊び



新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしですか？今回は、昔ながらのお正月遊びの由来などについて調べてみました。

凧あげ	年初めに、男の子の誕生をお祝いして、健やかな成長を祈願するものとして遊んでいたそうです。また、凧は空高く上がることから、「願い事を凧に乗せて天まで届ける」という思いも込められました。
羽根つき	羽根つきの羽根には「無患子(ムクロシ)」という植物の実が使われています。その漢字から「子供が患わない、縁起の良いもの」と考えられ、羽根つきには「1年の厄を払い、子供(特に女の子)の成長を祈願する」という意味もあったとのこと。
福笑い	起源ははっきりしていないようですが、福笑いで使われるおかめは「おたふく」とも呼ばれ、福を招くものとされており、また、「笑う門には福来る」ということわざと相まって、お目出たい遊びとして行われるようになった、と考えられています。
こま回し	まっすぐ芯が通って回り続けることから、「物事を円滑に回わしてくれる」縁起物となりました。また、うまく回ると「子供が早く独り立ちできる」とも言われていたそうです。



このようにお正月遊びには、さまざまな思いや願い、意味などが込められているようです。皆様も、これらのことを意識しながら、あらためてお正月遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。



時代の移り変わりにともないまして、令和7年よりご利用者様・ご家族様、ボランティアの皆様への年賀状によるご挨拶を控えさせていただくこととなりました。何とぞご理解を賜りますとともに、今後とも変わらぬご厚誼のほど、よろしくお願い申し上げます。