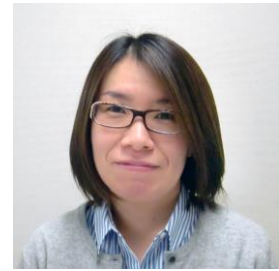




ルストホフ志木だよ

～ 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

『明けましておめでとうございます』

日頃より、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、関係者各位の方々からの暖かいご支援と、ご協力を賜り、無事新年を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。

本年は「平成」から新しい元号へと変わる改元があります。私も理事長になり五年目を迎え、節目の年に、また変革の年になるのかなと感じております。本年はしっかりと飛躍していけるよう、人事管理に力を入れ、働き甲斐のある魅力ある職場づくりと、現場の力を上げることで、介護の質の向上を目指してまいります。

埼玉県の介護分野での有効採用倍率は5倍近くになり、人を確保することが本当に難しくなってきました。昨年人事管理を勉強する中で、法人の強みはなにかということを考える機会が多くありました。私は、それは「人とのつながり」だと思います。ルストホフ志木には創立以来ずっと来てくださっている日赤奉仕団の皆様をはじめ、年間2000人近くの地域のボランティアさんが来てくださっています。また、昨年は百歳体操、どんぐりの会など地域の方々の集いの場ができ、オレンジカフェなどの様々な取り組みにも、多くの地域の方々が参加してくださっています。それは、「愛と感謝と奉仕」という理念のもと、地域密着の社会福祉法人として22年間積み上げてきて出来たものです。

またルストホフ志木には10年以上勤務している職員達も多くいます。こうした人と人とのつながり、絆は私共の財産です。これからも、こうした人と人とのつながりを大切にしながら、職員一丸となってさらなる研鑽を重ね、ルストホフ志木が、地域の皆様から愛され、ここで生活される方々の楽園で在れるよう努めてまいりたいと思います。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。

新しい年が皆様にとって希望に満ちた素晴らしい年でありますように祈願いたします。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

特別養護老人ホームブロン

【12月のご様子】

あけましておめでとうございます！今年も一年、よろしくお願い致します！昨年の12月に誕生日会を行った際、いつもとは趣向を変えて職員よりハンドベル演奏をプレゼントさせていただきました🔔 拙い演奏でしたが、皆様の温かい拍手のお陰でどうにか成功させることが出来ました📄 次回は是非ご利用者とご一緒にハンドベルを奏でたいと願っています！

《誕生会》

介護職員：Y・I 記



『嬉しい😊』



『おいしそう!』



『ありがとう❤️』

特別養護老人ホームブロン1月の予定

- 初詣 1日(火)～3日(木)
- 新年祝いの会 20日(日)
- 誕生会 27日(日)
- 防災訓練 30日(水) 14:00～16:00

厨房だより

便秘について



あけましておめでとうございます。今年もご利用者をはじめ、ご家族の皆様に「食」を通じて健康の豆知識をお届けしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

年末年始は、ついご馳走を食べすぎたり、お腹の調子を崩される方がいます。そんな中、便秘を訴える高齢者の方もとても多くいると感じます。

原因としては、加齢とともに日常生活の活動量低下による筋力低下や内服している薬（便秘を誘発するもの）が考えられます。

便秘が続くと腸の機能低下や食欲低下がみられることで、免疫力の低下や、栄養不足のリスクが高まる可能性があります。また便の水分量が失われやすい状態になり排便が困難になります。

便秘予防には、規則正しい生活習慣が大切で、栄養バランスのとれた食事と十分な水分摂取、適度な活動量を維持することが望まれます。また、乳酸菌や食物繊維の摂取も便秘予防に効果的です。今が旬の春菊やごぼう、こんにゃくなどの食物繊維が多く含まれる食材が1月の献立にも多く入っています。

・すき焼き ・おでん ・金平ごぼう ・キムチ ・ヨーグルト和えなど。

バランスの良い食事をモリモリ食べて、今年も健康な一年を過ごしましょう！

管理栄養士：I



ケアハウスリヒト

【12月のご様子】

♪真っ赤なお鼻のトナカイさんは〜♪クリスマスが過ぎると一年も終わるなあと感じますね。12月は23日に誕生会、24日はクリスマスディナー&クリスマス会 26日はお餅つきと「食」に関する行事が盛りだくさんでした。誕生会は厨房職員による手作りのクリスマスケーキに舌鼓を打ちました。クリスマスディナーではトナカイ(?)の奏でる鉄琴に合わせて厨房職員も一緒に『きよしこの夜』を歌い、美味しいお食事を楽しみました。お餅つきでは職員の餅つき姿を応援し、つきたてのお餅をみんなにいただきました。「やわらかくておいしい」「職員さん頑張ってたね」と喜ばれました。 相談員：S・K 記

《誕生会・クリスマス・餅つき》



『ケーキ美味しいね〜♡』



『クリスマスディナー!!』



『お餅が旨い!!』

ケアハウスリヒト1月の予定

- | | | | |
|----------|--------|----------|--------------------|
| ■ 新年の茶話会 | 1日(火) | ■ 入居者懇談会 | 11日(金) |
| ■ 新年祝いの会 | 20日(日) | ■ 防災訓練 | 30日(水) 14:00~16:00 |
| ■ どんぐりの会 | 毎週土曜日 | ■ 100歳体操 | 毎週水曜日 |

※どんぐりの会は、編み物や裁縫等をみんなで楽しむ会です。

グループホームブロン

【12月のご様子】

例年になく温かい日が続いておりましたが、急な寒さに改めて年の瀬を実感しました。師走の空気を肌で感じながら、陽だまりを見つけて歩く外での散歩は話も弾みます。散歩の後には、「風邪をひきませんように」とゆず湯にもつかりました。家事は全員で力を出し合います。クリスマスには、サンタさんからのプレゼントもありました。威勢の良い掛け声で参加したお餅つき。新年を迎える準備は万端です。今年も元気に楽しく一日一日を過ごすことができました。職員一同から入居者の皆様、そしてご家族に感謝申し上げます。 介護職員：E・S 記

《クリスマス・餅つき》



『サンタとピース!』



『みんなで大掃除!』



『よいしょ!!』

グループホームブロン1月の予定

- | | | | |
|------------|--------------------|----------|--------|
| ■ お正月会・誕生会 | 1日(火) | ■ 誕生会 | 3日(木) |
| ■ 夕食作り | 12日(土) | ■ 新年祝いの会 | 20日(日) |
| ■ 防災訓練 | 30日(水) 14:00~16:00 | ■ おやつ作り | 30日(水) |

＜ボランティアさんによる催し＞

- | | | | | | |
|------------|--------|----------------|--------|------|--------|
| ■ ウクレレ歌クラブ | 7日(月) | ■ 大正琴 | 9日(水) | ■ 歌謡 | 11日(金) |
| ■ 絵画 | 15日(火) | ■ ウクレレ&ブルースハーブ | 23日(水) | | |
| ■ フルート | 25日(金) | | | | |

【12月のご様子】

12月18日～25日の1週間、ボランティアの方々のご協力のもと、クリスマス会を開催しました。皆さんと一緒に歌を歌い、厨房職員手作りの美味しいケーキを召し上がっていただきました。今年はクリスマスプレゼントに、カイロ、靴下、歯ブラシををお渡しすると、皆様は笑顔で受け取ってくださいました。健康で暖かい新年が迎えられますよう願っております。

《クリスマス会》

介護職員：S・S 記



『クリスマスプレゼント♡』



『みんなでツリーの飾りつけ♡』



『素敵なツリーが出来ました♡』

デイサービス1月の予定

- 新年会 4日～10日(金～木) ■ 誕生会 21日～26日(月～土)
- 防災訓練 30日(水)14:00～16:00

<ボランティアさんによる催し>

- 大正琴 10日(木) ■ 詩吟 17日(木) 29日(火)
- ウクレレ&ブルースハーブ 21日(月) ■ ハーモニカ 24日(木)
- 座って太極拳 26日(土) ■ 紙芝居&カラオケ 31日(木)

1月丸フロアの予定

- ギターオカリナ 16日(水)
- 理髪 11日(金) 17日(木) 23日(水) 28日(月) 29日(火)

ルストホフ志木トピックス



もちつき



12月26日(水)に年末の「もちつき」を行い、あんこ、みたらし、からみ、ずんだの4つの味付けもちを作りました。師走の寒空の中でしたが、ご利用者の皆様、職員が協力し合い、熱気に包まれた楽しいもちつきになりました。もちも柔らかく、ご利用者の皆様も食べやすかった様子で、「おいしいおいしい」と喜んでいらっしゃいました。おいしいもちを食べて、元気に新しい年が迎えられますよう願っております。

