



新年あけましておめでとーいございます

今年も皆様と一緒に無事、新年をお迎えすることができ、心より感謝申し上げます。旧年中は大変お世話になりました。昨年の夏以降、少しずつ法人各事業所で、行事も活発となり、ご利用者様と職員の、大きな笑い声も、聞こえてくるようになり、うれしく存じます。そして昨年も、おかげさまで良きご縁にめぐまれました。

奈良市若草地域包括支援センターさんからのご紹介で、奈良市社会福祉協議会さんのご協力も頂戴し、オレンジカフェすいもんで毎月1回、けんぞう倶楽部の本末先生の体操教室を開催できたことも、ステキなご縁でした。その後は、特別養護老人ホーム、グループホームあじさい園玉のご利用者様の体操教室の講師も依頼、けんぞう倶楽部の登日先生からは「腰痛にならない介護」西出先生から「虐待、身体拘束」について、法人職員も貴重な学びの機会をいただきました。奈良県老人福祉施設職員研究大会のコメントーターにも、ご推選申し上げ、成功裏に終わりました。けんぞう倶楽部さんには12名の若い専門職の方々が、それぞれ職業を持ちながら、専門性をいかしたボランティア活動を継続されています。

さて、フレイル（虚弱なこと）の三大要素は、身体フレイル、精神フレイル、社会性フレイルで、フレイルサイクルは、活動量の低下→食事量の減少→筋力、筋肉量の低下→身体機能の低下→活動量の低下と日々の生活習慣の連鎖です。

お食事では、バランスよくとることと、たんぱく質（魚、肉、乳製品、大豆類、卵）が大事です。運動と社会参加は是非一度、オレンジカフェすいもんやあじさい園玉のけんぞう倶楽部、笑顔満開の教室をのぞいてみてください。

個別のご相談にも対応して下さいます。

社会福祉法人晃宝会の「晃宝会フォーラム」が高畑町102-1（旧奈良国際研修館）に今春オープンのご予定です。地域交流スペースや研修会場として、地域の皆さまにご利用いただきたいと思います。良きご縁が地域の皆さまの幸せや世の中の平和に、そして心身の健康が健康寿命の延伸につながりますよう。晃宝会は今年も、感謝、機転、謙虚、笑顔、清潔を基本理念として、小さな一歩をつみあげてまいります。本年も、ご指導賜りますように、心よりおねがい申し上げます。



皆様と令和6年の新しい年を迎えることが出来ました。本年もご利用者皆さまにあじさい園ショートステイをより安心して楽しくご利用いただけますよう職員一同つとめてまいります。よろしくお願いいたします。

12月18日 食事会「カレー風味の肉団子鍋」

寒い日が続きますが、お鍋で心も体も温まりました。

