



URL: <http://www.ajisaien.or.jp/>

### 新年あけましておめでとう!!!

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ます。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宝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ライターにも、ご推選申し上げます。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、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、オレンジカフェいもんやあじさい園宝のけんぞう倶楽部、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せ。

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存じます。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お願い申し上げます。

### 1月行事予定

- 1(月) 新年祝い膳
- 7(日) いどばた会(初釜)
- 11(木) 訪問理美容
- 25(木) 食事会(新年会)



### 1月1日(月) 新年祝い膳

皆様、今年もお元気で  
お過ごしくださいますように!



### お誕生日おめでとうございます

A様 (91歳)



### 新入居者様のご紹介

B様

12/18 ご入居

皆様 よろしくお祝い致します

