

# 親光だより 1月号

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

日頃より新型コロナウイルスの感染防止として、面会制限のご理解とご協力に心から感謝申し上げます。皆様方のお力添えをもちましてご入居者と共に無事新年を迎えることができました。今年で、新型コロナウイルスの対応も四年越しとなり、ご入居者の皆様には長期間にわたり、ご家族との面会や外出等のレクリエーション企画も制限される状況に大変つらい思いをおかけしております。また、昨年は施設内でも3回にわたり(7月、9月、12月)、ご入居者の感染が発生してしまう状況となり、大変なご迷惑とご心配をお掛けしましたことをお詫びします。

さて、今年の干支は「癸卯」(みずのと)。これまでの努力が花開き、実り始める」という縁起の良い年だそうです。物価高や新型コロナウイルスなど、まだまだ落ち着かない状況ではあります。職員一同ご入居者の心に寄り添ったサービスをしっかりと提供できるよう努めてまいりますので、ご家族の皆様におかれましては本年もご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。末筆ながら、皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。



特別養護老人ホーム親光  
施設長 山崎 猛臣



事務長  
森脇 智子

あけましておめでとうございませう。皆様お健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。さて、今年の干支は卯。うさぎと言え、発達した後ろ足でぴよんと跳ねるのが特徴で、鼻をひくひくさせている様子も愛くるしいですね。

うさぎにまつわる諺に「兔の上り坂」というのがありますが、これは、「ウサギは後足が長く、坂を登ることが巧みであるところから持ち前の力を振るうことができて、物事が早く進むたとえ」ということとです。こと私において、「持ち前の力」といのはそもそも持ち合わせが乏しいのですが、わずかな力でも最大限に生かし、脱兎のごとく、ぴよんぴよん元氣よく一年を過ごせたら良いなと思っております。皆様にとっても幸多き一年になりますようお祈りいたします。



介護課 課長  
ケアマネージャー  
鈴木 友子

明けましておめでとうございませう。日頃からご家族の皆様には多大なるご支援、ご協力をいただき厚く御礼を申し上げます。

さて今年も親光ではエントランスに「親光神社」を建てさせてもらい入居者様の皆様にお参りをして頂きました。絵馬も例年通り、皆様に書いていただきそれぞれの思いが綴られておりました。今年は「美味しいものが食べたい」「元氣でいたい」「家族が元氣でありますように」と書かれる方が多かったです。とある入居者様から「この職員さんは元氣があつていいわねー。見ているだけでうれしくなっちゃう」と言われる時があります。確かにイベントの時は私もびっくりしてしまふほど職員はパワーを発揮します。それはやっぱり入居者の皆さんに喜んでもらいたい一心からだと思えます。今年も新たに色々なことを企画し入居者様の皆様に楽しんでいただき、職員の「元氣」をお裾分けし入居者様がいつまでも元氣で笑顔多く過ごして欲しいと思います。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



# 新年のご挨拶



医務課 課長  
看護師  
栗野 麻奈美

あけましておめでとうございませう。親光は今年14年目を迎えます。コロナ禍丸3年が過ぎご家族様のご理解とご協力でここまで無事に辿り着きました。職員一同感謝申し上げます。昨年は遂に親光でも「コロナ感染症」に罹患しご入院されるご入居者様もいる中、職員も感染し人手不足を余技なくされた1年間でした。今年もご入居者様の大事な1年を有意義な年にできる様に「親光ONEチーム」で立ち向かっていきます。今年の干支は「うさぎ」です。これまでの努力が実を結びうさぎの様に勢いよく飛躍できる1年にしていきたいです。コロナ禍でも落ち込まず笑顔あふれる施設作りの一助となれます様に頑張ります。私自身は健康目的で走り始めて6年。昨年12月には人生3回目のフルマラソン完走(自己記録更新)。年末は雪積る長野善光寺で写経と寺ヨガで一年を締めくくりました。今年一年もうさぎの様に元気に飛び跳ね飛躍できる年にしていきます。



栄養課 課長  
管理栄養士  
大野 真美

あけましておめでとうございませう。皆様におかれましては、よき新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。新型コロナウイルスやインフルエンザの感染増加が心配された年明けですが、今年こそは入居者様とご家族との温もりが近くで感じられる一年になることを願っております。親光が開設して初めてのお正月が卯年でした。あれから干支が一周。今年新しい周期になる転換前の「癸卯(みずのとう)」です。今年もウサギのように施設の中を飛び回り、入居者様の声にウサギのような大きな耳を傾けながら一人でも多くの方から「笑顔」と「美味しかったよ」の言葉をかけていただけるよう、給食委託会社(メフォス)の皆さんとともに入居者様に寄り添い、個々の身体状態に合わせた温もりのある食事をお届けできるよう、日々研鑽しながら取り組んで参ります。そして、親光だよりやホームページを通して、ご家族の皆様にも喜んでいただけるよう、発信していきたいと思っておりますので、本年もよろしくお願ひ申し上げます。



1階 せせらぎ  
フロアリーダー  
本間 亜矢子

あけましておめでとうございませう。今年のお正月はとてもいいお天気でした。近所の神社に初詣にお連れすることができた入居者様もおられ、喜んでいただけました。さて、世の中はデジタル化が急速に進んでいますね。コロナの流行も後押しとなり、リモートでいろんなことができるようになりました。また、スマホでいろんな手続きもできるようになりました。マインバーカードの普及等で、できることがさらに増えていくのかもしれない。親光でもICT化が進んできています。使いこなせるようになるにはもうしばらくかかりそうですが、若い職員にも教わりながら、できることを探っていこうと思います。うまく使えば、データ収集等は機械にやってもらい、それにかかる時間を入居者様との関わりの時間に使っていきます。機械が集めたデータを考慮しながら、柔軟に、時には機転を利かせながら、よりよいケアを目指していきたいです。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



2階 そよかぜ  
フロアリーダー  
加藤 紀子



あけましておめでとうございませう。2階フロアリーダーの加藤です。皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。旧年中は引き続き新型コロナウイルスの感染拡大が私たちの生活に大きな影響を及ぼしたものの、一方でコロナ禍からの回復の兆しが見え始めた年でした。今年の干支は「癸卯(みずのとう)」です。去年までの様々な事に区切りがつき次へと向かっていくと言われていきます。早く面会制限のない、いつでもユニットや居室でご家族様と自由にお話しして過ごして頂ける日が来る事を願ひ、今この時期を乗り越えて行きたいと思ひます。二〇二三年が皆様にとって良い年となりますよう、心からお祈り申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願ひ致します。







3階 ひだまり  
フロアリーダー  
西山 隆之

明けましておめでとうございませう。  
介護課3階フロアリーダーの西山で

旧年中は格別のご引立てに預かり、心より感謝申し上げます。  
昨年は、親光でもコロナウイルス感染に悩まされました。感染期間中は毎日のコロナ検査、お部屋での限られた生活に、ご協力をお願いしたにもかかわらず、『大変ですね、無理しないようにね。』と暖かい言葉を頂戴した事が励みとなり、辛いにも、大きな問題なく切り抜かれたのではないかと考えます。ですが、感染された入居者様の辛そうなご様子

子は、今後も忘れる事無く感染予防には十分注意して参ります。また、この経験を活かし、コロナ禍においても施設全体のホスピタリティーやレクリエーションの向上を心掛け、ご入居者の生活の質を下げる事ないように務めていきたいと思ひます。

ご家族の皆様が、お気軽に面会に来て頂ける日を心待ちにしております。



機能訓練指導員  
山下 慎二

明けましておめでとうございませう。  
新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、皆様に大変お世話になりました。一昨年から続いているコロナ感染には入居者様やご家族様も不安にいられた事かと思ひます。本年も、安心して穏やかに生活して頂けるように、職員一同協力していきます。幅広い視点を持ち、柔軟な発想と対応力を培っていききたいと思ひております。「楽しく、穏やかな生活」を送れるように支援させて頂き、楽しく元気になる運動やイベントを計画していきたいと思ひております。入居者様やご家族様が、安心して笑顔で過ごしていただけるように職員一同努力していく所存です。本年も宜しくお願ひ致します。

## 12月・1月の行事食

### 【12月23日 クリスマス料理】

今年のクリスマスは、隠れ家チックな雰囲気にしてみました🎄。赤い実はサンタさん👴を表現しています。人気のロールサンドは、いろいろな種類があり、配膳した際に「わあー!」と、とても喜んでいました。また、おやつケーキ🍰は「クリスマス気分が味わえて良かった😊」と皆さんから大好評でした(\*^^\*)!

### 👑【1月1日 おせち料理】👑

- 〈壺の重〉 祝い肴（黒豆・数の子）  
口取り（蒲鉾・伊達巻き・栗きんとん・昆布巻き）
- 〈貳の重〉 酢の物（紅白なます）焼き物  
（赤魚の西京漬け焼き）
- 〈参の重〉 煮物（里芋・人参・筍・椎茸・鶏肉・絹さや）
- \*赤飯 \*清まし汁 \*みかん
- 《おやつ》 紅白饅頭・甘酒

9つの仕切りにおせち料理を詰め込みました。種類の多さに皆さん驚かれていましたが、箸の進みもよく、完食される方が多く、今年も楽しいお正月を迎えることができました🎊。

### 【1月2日 お刺身料理】

親光の玄関前には『さざんか』が綺麗に咲いています(写真の花)。朝から皆さんお刺身を楽しみにしていて、お膳が届くと目を輝かせていました。ペーストやムース食の方にはお刺身を食べやすく細かくたいたいでいるので、安心して召し上がっていただきました😊。日頃、食事が進まない方もお刺身を食べたとたんに笑顔がみられて、職員もとても嬉しかったそうです(^.^)。毎年、楽しみにしてくださる入居者様も多く、今年も大好評でした(^.^)/。

【1月3日 ちらし寿司】 【1月7日 七草粥】 【1月11日(鏡開き) おしるこ】  
笑顔いっぱいのお正月でした。 管理栄養士 大野真美・中村智大

Christmasランチ



元日 おせち料理



1月2日 お刺身御膳





# 親光のお正月

今年も親光のエントランスに『親光神社』とおみくじ、絵馬をご用意しました。年始から寒い日が続いていたので、近所の神社以外でもお参りできる場所があり皆様喜ばれておりました。絵馬も沢山の願いが掛けられております。皆様の願いが叶い、良い一年となる事を願っております。

近所の氷川神社へ  
お参りに



おみくじ



親光神社



絵馬