

居酒屋

フォーライフ桃郷便り

発行所
毎日寿心社
世田谷区北烏山7-8-11
TEL03-3300-1600

2月号

※感染症対策は
十分に配慮しており
ます。



東三條
居酒屋
イベント

施設での行事およびイベント紹介

【2024年2月イベント予定】

- 20日（火）お誕生日会（デイサービス）
- 21日（水）お誕生日会（デイサービス）
- 22日（木）お誕生日会（デイサービス）
- 24日（土）ギター演奏会（3条）

【2024年3月イベント予定】

- 1日（金）ひなまつりギター演奏会（デイサービス）
- 17日（日）お花見（ショートステイ）
- 21日（水）おやつ作り（デイサービス）
- 24日（日）外食イベント（ショートステイ）

～ 施設からのお知らせ ～

災害・防災対策の一環として、発電機を新調しました！



福祉のためによせられた寄付金の積立金（世田谷区地域保健福祉等推進基金）を活用した助成金により、購入いたしました。

事務長 永峯

健康づくりのための身体活動・運動のガイドラインの10年ぶりの見直し

厚生労働省は、昨年の11月27日に健康づくりのための身体活動・運動のガイドライン見直し案を出しました。

- 1日60分(8,000歩)以上の歩行
- 週に2~3日以上筋力トレーニング

の推奨を明示したところです。ガイドラインは多くの専門家が確実なデータを基に健康を維持するための取り組みを詳細に解説しております。家事などの日常的な身体活動の有効性についても書かれているので、是非目を通してみてください。

筋トレをすることで、死亡や心血管疾患、がん、糖尿病のリスクが、10~17%低くなり、身体活動や運動量が多い人は少ない人と比べてうつ病や認知症の発症リスクが低いことが報告されているようです。

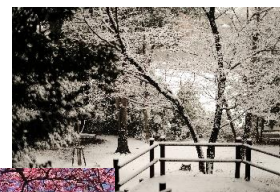
そんな私も昨年の9月からパーソナルトレーニングを週2回始めています。飽きっぽい性格で、昔からピアノ、エレクトーン、ウクレレ、エアロビ、スノーボード、ボディボード、サーフィン、ウォーキング、Dr.ストレッチ、加圧トレーニングとにかくいろいろなものに興味を持ってTRYします・・・が、恥ずかしながら、継続はしていません。とりあえず一年は続けよう頑張っていますが・・・何も語らなくなったら、そっとしておいて下さい💙

施設長 加賀 里実

日本での楽しい日々

介護の仕事のため日本に来て、もう5年になります。5年前の私は、全く知らない日本という異国にやってきて、生活を始めました。私の周りには、すべて目新しいものばかりで、これまで経験もしたことの無いものばかりでした。春には花見、秋には紅葉を見に行ったり、冬にはスキー旅行もしたりすることにより、日本の文化と触れ、日本は世界で最も優れた国だということが少しずつ分かりました。日本に来て本当に良かったという気持ちが、私の中にずっとあります。

中三条 レーティミーズン



永年勤続表彰

事務部 事務長

永△ ■之

2024年2月1日をもちまして、
勤続10年となりました！！

施設への貢献に対し、
表彰状とお祝いが授与されました。



日頃より、施設の体制や運営にご理解とご協力いただき、誠にありがとうございます。施設をご利用いただくすべての方々が、安全で安心なサービスが常時提供されますよう、引き続き精進してまいります。

編集後記
節分

つい最近新年を迎えたと思っていたら、気がつけばもう2月。東京は季節外れの暖かさもある、春の訪れを感じる季節になりました。

2月といえば節分。節分とは文字通り節(季節)の分かれ目。本来は立夏、立秋、立冬、それぞれの前日のことを節分と言うそうですが、日本では春が一年の始まりだと考えられており、一年の無病息災を祈ろうという意味から、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになっていったそうです。

さて、我が家は毎年私が鬼に仮装し、子供たちが泣き叫びながら豆をまくという地獄絵図のような光景が節分の恒例行事となっています。ただ、昨年の節分後に長女が「パパと同じ指輪をしていた」、「いつもパパがいない時に鬼が来る。この前もパパがジャムに行った後に鬼が来た。」等と私が鬼役ではないかと疑うようになってきました。そんなこともあって、今年は鬼になることを断念しました(笑)。

最近では鬼で子供を怖がらせることに否定的な意見もあるそうです。我が家では節分や豆まきの本当の意味を子供には簡単に説明していますが、子供にとって「鬼」はこの世で一番怖い存在なので、節分「鬼」というイメージになるのは仕方ないことなのかと私は思います。

大人になれば鬼より怖いものがあるということに嫌でも気がつくと思うので、子供の純粋な気持ちがあるまでは節分行事を楽しみたいと思っています。

編集長 水上 健