



あ ゆ み



新年おめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

旧年中は社会福祉法人徳宗福祉会に対しまして、ご利用者様、ご家族様、並びに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができましたことを心よりお礼申し上げます。

令和6年10月に施設長に就任し、ご挨拶が遅れました事をお詫びいたします。就任後、3か月を経過いたしました但事業運営の難しさ、社会情勢の厳しさを改めて感じているところでございます。

ご利用者様、ご家族様と少しでも多く関わりをもちながら運営に邁進してまいります。

何かお気づきの点などございましたら、お気軽にお声掛けください。

本年も福祉施設には大きな波が次々と押し寄せる中で、待たないで事業運営の改善に取り組まなければなりません。

ご利用者様の生活を第一に、法人職員が一丸となりこの波に立ち向かう必要があります。介護人材の確保や人材の育成はもちろん、社会福祉法人に課せられている使命として地域貢献活動も積極的に取り組んでまいります。

徳宗福祉会職員一同、精一杯責務に邁進する覚悟でございます。

今後とも皆様の一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 徳宗福祉会 香照苑
施設長 丸山 茂毅



社会福祉法人 徳宗福祉会 香照苑

兵庫県姫路市香寺町須加院338番地506

【TEL】 (079) 264-5567

【FAX】 (079) 264-5690

【ホームページ】 <http://www.tokusou.or.jp>



特別養護老人ホーム

お正月料理



元日におせち料理が出ました。
新年を迎えて喜ばれると共に、皆様
大変美味しそうに召し上がられて
いました。

更に午後からの喫茶の時間には上用饅頭が
出され、普段味わうことのない綺麗な
和菓子を嗜まれてお正月の気分を堪能
されました。



医 務 室 便 り

「高齢者に起こりやすい病気」

急激に変化する気温。1日の中でも大きな気温差が生じる春は、体に大きな負担がかかります。特に高齢者は、注意が必要です。年をとると、体温調整の機能がだんだん衰えてきます。寒い時には、人間は自立的に体内で熱を作り出して体温を一定に保とうとしますが、この動きが鈍ってしまいます。

さらに、温度感覚も高齢になると低下するため、気温の上下にあわせた服装をして体温調整をすることが、若い頃より難しくなります。そのため、花冷えしやすくなると言われています。

冷えによる症状悪化が見られる病気は多い

春先に症状を悪化させやすい病気として、膀胱炎、痔、神経痛、関節痛、腰痛、腹痛などが挙げられます。いずれも、冷えによって強い影響を受ける病気です。

大きな気温差やめまぐるしい気温の変化によって、冬とは違う冷えが生じるのが春です。体温調整の機能が衰えてきているため、特に冷えやすいと考えられています。

冷えで辛い思いをしている人は、65歳以上で全体の60%、75歳以上で80%に達すると言われています。

春先の大きな気温差で負担がかかる自律神経を労り、体を温めるのにオススメの一つが、ジャスミン茶と言われています。

ジャスミンは、気持ちを落ち着かせる作用と体を温める作用を持っています。

お茶の時間にジャスミン茶を飲んで体を温めるのも、冷えを予防する一つの方法です。

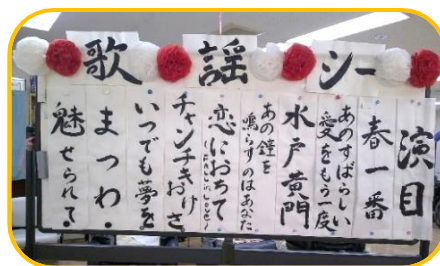


デ イ サ ー ビ ス

クリスマス会



職員によるハンドベル演奏を披露しました！皆様と一緒に歌を歌いました！！



歌謡ショー

職員が仮装し登場すると歓声と笑い声が上がりました。



謹賀新年

初詣に姫路神社へ行ってきました！今年も風邪をひかず、ケガをしませんように・・・皆様のお願い事が叶いますように！！

本年もデイサービスセンター香照苑を宜しくお願い致します



居宅介護支援事業所

2025年は国民の3人に1人が65歳以上、約5人に1人が75歳以上という、超高齢化社会を迎えます。そのうえ、子ども（15歳未満）の割合は50年連続で低下しています。（2024年4月1日現在11.3%）
労働力の減少や社会保障制度の維持など様々な問題が発生すると懸念される
「2025年問題」。一人一人が健康寿命を延ばすことも重要です。

介護豆知識



介護保険制度は、高齢化や核家族化の進行、介護離職問題などを背景に、介護を社会全体で支えることを目的として2000年に創設されました。ケアマネジャーは、介護を必要とする方からの相談を受け、介護保険サービス（訪問介護、デイサービス、福祉用具貸与など）を受けられるように計画書の作成や市町村・サービス事業所等との連絡調整を行う、介護保険に関する専門員です。

「介護保険ではどんなことができるの？」「介護保険サービスを利用したい」「こんなことに困っている」など、お気軽にケアマネジャーにご相談ください。



ケ ア ハ ウ ス

この一年の無病息災を願い奥須加院にある田川神社に初詣に行ってきました。香寺町の中で一番大きな神社だそうです。元旦に社殿の裏には推定樹齢600年の大ケヤキがそびえたっています。



9月の外出は大きな布袋さんで有名な「弥勒寺」へ行ってきました。少し紅葉は早かったのですが、素敵な青から赤へのグラデーションがみられました。

月に一度の手作りおやつ（今回は昼食です）11月は「変わりいなり」です。それぞれ個性のあるおいしそうないなりずしが出来上がりました。12月のフルーツサンドも今年はバージョンアップ!!ベリーとジャムが増えおいしさもバージョンアップで大好評でした。



聞きなれない？ ケアハウスってどんなところ？

お出掛けは何時までいいの...



ペットと一緒に過ごしたいの...



男女何人いるの...



基本は19時までとなっておりますが、事前にご連絡いただければ、対応いたします。夜間は音にご配慮いただきますようお願いいたします。



長年連れ添ったペットとこれからも一緒に過ごしたいとお気持ちお察しいたしますが、半共同生活の中で、動物が苦手と言われる方も居られるので、お控えいただいております。

現在は、男性3名、女性11名の方が生活しております。

詳しくは香照苑HPまたはケアハウスまでお問い合わせください。

香照苑



栄 養 便 り

2月の行事と言えば「**節分**」！節分といえば「鬼は外！福は内」と唱えながら豆をまいて、年の数だけ豆を食べるのが風習です。この鬼は目に見えない邪気などを表現していたようです。さて節分に食べる炒り大豆は、薬膳的に**気（スタミナ・パワーのようなもの）を補う、消化不良やお腹のはりの軽減、便秘解消、疲労回復**などの効果があるとされています。



豆まきで余った豆の活用料理

* 福豆炊き込みご飯 *

<材料>

・米2合 ★炒り大豆50g ★しょうゆ大さじ1 ★みりん大さじ1 ・乾燥ひじき5g ・人参50g ・しめじ1/2P
・しょうが1かけ ・顆粒だし小さじ1 ・しょうゆ大さじ1 ・酒大さじ1 ・塩小さじ1/2

<作り方>

- ①米を洗ってザルにあげる。豆と★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②人参、生姜は千切りにし、しめじは子房にわける。
- ③炊飯釜に米を入れ、☆の調味料を加え水2合のところまで入れる。
- ④豆と★の調味料と②の材料、乾燥ひじきを③に入れたら、30分浸漬し炊飯します。
- ⑤炊けたら攪拌して完成。

一人150g エネルギー236kcal たんぱく質7.1g 食塩1.1g 鉄分1mg 亜鉛1.2mg

