



第二静光園だより

冬

26号

平成30年1月31日発行

社会福祉法人ひかりの園 養護盲人ホーム 第二静光園

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8 TEL 053-428-3128

新年の挨拶

施設長 佐藤三四二

皆さん明けましておめでとうございます。

今年の元日は、とても穏やかな良い日に恵まれました。

縁起を担ぐつもりはありませんが、とても良い出だしになったような気がします。

昨年は、残念ながら職員の退職が重なり、一方で厳しい求人難の中、採用がままならず人員不足に苦慮しています。そんな中、職員一同ご利用者の安心・安全な支援を心掛けて頑張っているところです。おかげ様でご利用者の皆さんは、全員元気に新年を迎えていただくことができました。この冬は、ことさらに厳しい寒さになっていますので、心配なのはインフルエンザです。万難を排して施設内での流行を防ぎたいと思います。開設36年目に入り施設設備の老朽化はいかんともしがたく、当時は注目されたソーラーシステムを使った床暖房もソーラーパネルの交換や配管の補修が困難な状態に追い込まれておりいつ使用できなくなるか分からない時期にきています。高齢者にとって厳しい寒さは、大敵です。早急に手当てを考えなければならない時期にきています。以前にも触れているかと思いますが、定員割れが続いている中、経済的には中々苦しいのですが、今年は何とかその解決策に努めたいと思います。纏まりのないご挨拶となりましたが、本年もご支援ご協力のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

新年祝賀式



1月1日新年祝賀式を行いました。お屠蘇で乾杯をし、新年の挨拶を交わしました。午後は、花びら餅を食べ、新年を祝いました。

新春ゲーム大会



1月3日 新春ゲーム大会にてダービーゲームが行われ、みなさん楽しんでいました。

初詣



1月18日、今年は井伊の谷宮へ初詣に行きました。良い天気の中、新年の御参りをすることが出来ました。

利用者の忘年会・新年会



12月11日に忘年会、1月12日に新年会を行いました。豪華な食事に、歌も歌って、とても盛り上がりしました。

バス旅行



10月31日天候にも恵まれ、静岡のエスパルスドリームプラザに遠足へ出掛けました。昼食に、お寿司を食べ、フェリーにも乗り、とても楽しそうでした。

みかん狩り



11月21日に、みかん狩りへ出掛けました。今年のみかんは甘く、とても美味しかったです。

追悼式



11月14日、神父様の司式により、追悼のミサが執り行われ、この一年に逝去された3名の方々のご冥福をお祈りしました。

クリスマス会

12月21日クリスマス会を行いました。
午前中には山内様、柴田様によるクリスマスコンサートが行われ、ピアノとフルートの音色がとても美しかったです。午後にはサンタからプレゼントをもらいました。そして居室へ戻ると、ベットには、もう一つのプレゼント、クリスマスブーツが置かれており、みなさん大変喜んでいました。



行事予定



2月
節分鬼除式
針供養
観梅

3月
ひな祭り
墓参り
お花見

4月
開園記念式典
ご利用者健康

NHK歳末たすけあい助成金



今年も、平成29年度（第67回）NHK歳末たすけあい助成金の交付を受ける事が出来ました。ご利用者には、クリスマスプレゼントとして、暖かな膝掛けとクリスマスブーツ、新春ゲーム大会の景品には、生活用品を選びました。年末年始の忘年会や、新年会には豪華な食事を頂くことができました。いろんなプレゼント、そして美味しい食事に、みなさん、とても喜ばれていました。
寄付者の善意に心より感謝申し上げます。



高血圧予防

自己管理で急な血圧の変動を防ごう！

冬の高血圧に要注意！

冬の寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出た時、暖房が効いている室内から外へ出た時など、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。
日頃から血圧の高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また血圧が正常な人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

高血圧を防ぐ生活習慣ポイント

1. 食事・・・塩分を控える事を中心に、1日3食、バランスの良い食事をとるよう心がけましょう。
2. 運動・・・週に1回、30分以上の運動を習慣にしましょう。また、運動する時間がとれない場合でも、暮らしの中で体を動かす機会を作りましょう。
3. ストレス・・・ストレスをためないように心がけましょう。ストレス解消には、自分なりのストレスコントロール術を身につけておくことが大切です。

血圧が上がりやすいのは次のようなときです。



血圧の急上昇を防ぐため次のように心掛けましょう

- ・布団から出る前に室内を暖める
- ・脱衣所を暖め。浴室との温度差を少なくする
- ・寒い屋外に出る時はしっかり防寒対策をする
- ・トイレ内や便座を温めておく

苦情・相談

〈11月、12月、1月の
苦情・相談等の報告〉
特にありませんでした。



編集後記



新しい年を迎え、もう1ヶ月が過ぎようとしています。時が経つのは早いものですね。1日1日を大切に、そして充実した生活が送れるよう今年も頑張っていきたいと思います。皆様にとって良い一年になりますようお祈り申し上げます。まだまだ寒い日が続きます、お身体ご自愛下さい。