

第二静光園だより 冬

社会福祉法人ひかりの園 養護盲老人ホーム 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 FAX 053-428-3217

34号
令和2年1月31日発行



新年の御挨拶

施設長 柏原 栄作

新年おめでとうございます

旧年中は、ご利用者、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、無事新年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。

私事ではございますが、昨年施設長になり、事業運営の難しさ、社会情勢の厳しさを改めて感じております。また、少しずつではありますが、ご利用者も定員に近づいてきております。

今年もご利用者の生活を第一に、施設職員が一丸となり、地域貢献にも積極的に取り組んでまいりたいと思います。

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



クリスマス会

12月17日

当日の昼食は、いつもと一風変わったお料理がワンプレートに盛り合わせられ、ケーキやスープもあり、クリスマスらしい内容でした。

職員によるハンドベルとピアノ、鉄琴、大正琴の合奏とパプリカも踊り、サンタクロースとトナカイが登場し、楽しませてくれました。



忘年会・新年会

12月13日 1月10日

今年も、すみれ会主催で忘年会・新年会を行いました。

忘年会は手作りこんにゃくや黒はんぺんの入ったおでん。

新年会にもボリュームいっぱいの食事と自慢の歌声を披露し、楽しみました。



新年祝賀式



1月1日

『令和』になって初めての祝賀式・新年を迎えられたことを喜び、正月料理も美味しく頂きました。今年も一年健康に過ごせますように。



新春ゲーム大会



1月5日

馬のぬいぐるみがついたヒモをどれだけ早く巻きとれるかを競うダービーゲーム。

みんな必死に頑張り、参加賞もたくさん頂きました。



初詣

1月6日

今年は祝田山善明寺へ初詣に行きました。天気も良く、とても暖かい日で大勢の人で賑わっていました。鈴を鳴らして、手を合わせ、一年の無事をお祈りしてきました。



NHK歳末たすけあい助成金

今年も令和元年度(第69回)NHK歳末たすけあい助成金の交付をいただきました。その中から、クリスマス会で肌着、新春ゲーム大会でお茶と歯ブラシをお渡しました。また、元旦には豪華なおせち料理をいただくことができ、年越しを楽しく過ごすことができました。寄付者の善意に心より、感謝申し上げます。



アルコールと正しくつき合うために

全国健康保険協会より

●お酒は適量を守りましょう●

年末年始はお酒を飲み過ぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。アルコールを分解するときには主にはたらく臓器は肝臓です。適量を越えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解できません。

一日の適量は『純アルコール量: 20~25g』程度です。
お酒をほどよく楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう。

★一日の適量の目安★

ビール500ml・日本酒180ml・焼酎90ml・ワイン240ml
ウイスキー60ml

●お酒にかかわる病気●

適量を越える飲酒が重なるとさまざまな病気のリスクが高まることわかっています。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になることや、アルコール性肝炎をはじめとするさまざまな肝臓の障害を引き起こし、肝がんに至る場合もあります。また、一回の飲酒量のみならず、長時間お酒を飲み続けていても病気のリスクを高めます。

●肝臓によい食事のアドバイス●

自分でできるアルコール対策としては節酒はもちろんのことですが、肝臓のはたらきを助けるアサリ、シジミ、青魚、豆腐、豚レバー、オクラ、ナガイモなどの食材を使った料理を積極的に摂ることが大切です。

なかでも、アサリは肝臓の解毒作用を助け、豆腐は良質の植物性タンパク質を含み肝臓の機能を回復させます。

適量を守り、肝臓と上手につき合って
美味しいお酒を楽しみましょう!!

苦情・相談



11月~1月は、苦情・相談はありませんでした。
今後ご利用者に満足して頂ける支援を行っていききたいと思います。

行事予定



2月 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

編集後記

第二静光園だよりが始まってから早いもので今年でちょうど10年目になります。この冬は本当に暖冬で浜松で雪が降る日が一日でもあるのでしょうか。今年も天災も少なく、良い年になることを願っています。