

# おもと



公式HPはこちら

## 和光園理念

笑顔あふれる、和みの空間へ  
 目的 医療ケアと日常生活サービスを提供することによって、ご利用者様の自立を支援し、家庭への復帰を目指す施設

発行  
 医療法人 信和会  
 介護老人保健施設和光園  
 企画・広報委員会

第70号  
 令和6年3月

## 入所 節分



入所では年の初めの三が日に、お正月行事を開催し、書初めやカルタ大会、おみくじとお正月らしい遊びを行いました。書初めでは、自分の書きたい字を書いてもらい、カルタ大会では、絵札を頑張って探されており、おみくじでは大吉を引き当て、とても喜ばれ各正月遊びを楽そうに過ごされました。

感染対策で日程が下がりましたが、二月十三日に、節分行事を開催し「鬼は外、福は内」と逃げ回る鬼に向って豆まきをおこないました。節分後は、バレンタイン企画として、マシユマロ入りホットコアを提供し美味しく召し上がっていました。



## りんごのおやつ作り



リンゴのコンポート作りに通所ご利用者にも参加していただきました。手際よくリンゴの皮剥きを行われました。出来上がったコンポートは皆さんに振る舞われ大好評でした。

格別じゃなあ〜♪

## 居酒屋 通所リハビリ



一月十一〜十三日居酒屋デイが開催されました。今年は紅白歌合戦と題し、白組から北島三郎ぽい人、紅組から東京ブギウギで大ブレイク中の笠置シズ子さんぽい人がゲスト出演して下さいました。最後には、毎年恒例の獅子舞で一年の健康を祈願しました。

### 脳を健康に保つ5つの要素

- ①脳をつかう習慣
- ②身体を動かす習慣
- ③バランスのとれた栄養
- ④人と積極的に関わる習慣
- ⑤質の良い睡眠

脳をつくるのは習慣と意志です

### 杉江さまありがとうございました

日常生活の中で取り組める  
**脳機能向上**  
 ～脳を若々しく保つために～

日時：令和6年1月28日(日)  
 主催：医療法人信和会  
 介護老人保健施設 和光園  
 “みらい脳の健康教室”  
 公文教育研究会 学習療法センター 杉江 哲

一月二十八日(日)に地域貢献事業内覧会において、くもん学習療法センター杉江様よりZOOMを使用し、日常生活の中で取り組める脳機能向上についてご講演して頂きました。今回はこの日同時開催でもある、和光園フットネス体験会もあり、地域の皆様も招いて、通所ホールで視聴となりました。

杉江様より脳を健康に保つ秘訣を聞き、身近な話題をクイズにし「大分県男性の健康寿命は全国何位？」色々な答えが出る中で「全国一位」の答えに会場は大盛り上がりでした。脳の健康の為に「さあ、明日からやるぞー」というような和やかな雰囲気で行った講演会でした。

くもん学習療法だより

## 和光園地域貢献事業内覧会 脳の健康教室講演会・フィットネス体験会

一月二十八日(日)に和光園地域貢献事業内覧会として脳の健康教室講演会及びフィットネス体験会を開催致しました。フィットネス体験会では、筋力が衰えてくる年齢やそれに応じて必要な運動の方法や頻度、運動による疾病予防の効果などについて説明をさせて頂き、実際にフィットネスを体験してもらいました。参加して下さった地域の皆様は健康意識が高く、積極的に運動を実践されていました。今後もこのような活動を通じて地域の皆様の健康増進に少しでもお役に立てればと思います。



動体視カトレーニング中!



運動の効果について説明中



下肢筋カトレーニング中!



参加者の皆さん、真剣に聞いてくれています

## サービス向上委員会より

サービス向上委員会では、利用者様の視点に立ち四季を感じ、心から楽しめる行事を企画しています。年度はじめは、お接待に始まり、納涼祭、敬老会を主催しています。感染対策の関係もありますが、また実現できるのであれば、地域の方々や交流を再開し、地域の方々も笑顔で楽しんでもらえる日を待ち望んでいます。

そして、広報誌おもとほ、二ヶ月ごとに和光園の活動や最新情報を掲載し、発行しています。毎月楽しみにして頂けるよう工夫を凝らして提供しています。

また、接遇面での研修も実施しており、五月に「接遇を知って笑顔あふれる和みの空間へ」と題して、和光園職員を対象にパワーポイントを使用したリモート研修が開催されました。

今後も気持ちの良い接遇を心がけていきたいと思っています。



## 5Sコース

入所では、リネン庫の5Sを実施しました。5S前は、毛布、布団、敷きパットなどが、乱雑な扱いになっていましたが、5Sを実施したことで、畳み方の統一、定位置、在庫数を決め、スッキリしました。月に二回、在庫チェックを業者様と取り決め、欠品、過剰在庫とならないように調整していきます。



一目で寝具の定数を把握できるようになりました

## 栄養課より

健康長寿の鍵、たんぱく質をしっかりと摂れていますか? たんぱく質を十分に摂ることにより、筋力アップや免疫力アップ繋がります。

一日に六五g程度摂るのが理想と言われています。朝食はパンやおにぎりのみ、昼食はカップ麺、夕食はしっかり...といった方が多いのではないのでしょうか? ある研究では一日の総タンパク質摂取量を十分に摂取することよりも、三食すべてで自分にあった適切な量のタンパク質を摂取することが除脂肪量を維持するのに効果的であることが示唆されます。よく見るコンスープにもたんぱく質が強化されているものや、柔らかくて手軽に食べることができる豆腐バーなども売られています。

たんぱく質を意識して健康長寿を目指しましょう!



## 事務室より

### ●確定申告の時期になりました

和光園のご利用料金には医療費控除の対象となるものがございます。

医療費控除とは、多くの医療費を支払った場合に、その年の所得税が軽減される制度です。所得税を計算する際に課税対象となる所得から一定の額を控除することができ、課税所得が少なくなるので、その分税金が安くなります。

確定申告の際には領収書が必要となります。和光園の毎月の利用料領収書には医療費控除額が印字されておりますので、そのままご利用いただけます。

尚、領収書の再発行は残念ながらいたしかねます。

紛失された際には、支払い証明書(有料)を発行させていただきますので、受付事務までご相談下さい。



## 投稿作品集

- 芸術は あとでわかるよ  
その魅力 ベレー帽婦人
- 桜道 主人と買い物  
楽しいな あーさん
- 花が咲く 家族で花見  
懐かしや ゆき

## 編集後記

三月 春の彼岸 ポカポカ陽気に誘われて御先祖様の墓参りに足を運ぶ季節になりました。桜が咲いて、蓮華の花が咲き、道端に蒲公英の蕾を見つけて幼少期になった気分ではしゃぎたいですが、能登半島の震災の事を思うと私達に何か出来ないかと思うばかりです。全国に本当の春が訪れる事を切実に願う今日この頃です。



### <医療法人 信和会 関連機関>



和田病院  
〒879-1131 大分県宇佐市大字出光165-1  
TEL 0978-37-2500 FAX 0978-37-2502



介護老人保健施設 和光園  
〒879-1131 大分県宇佐市大字出光195  
TEL 0978-37-3887 FAX 0978-37-0566



和光園居宅介護支援事業所  
〒879-1131 大分県宇佐市大字出光165-1  
TEL 0978-37-3880 FAX 0978-37-3882



和光園訪問介護事業所  
〒879-1131 大分県宇佐市大字出光189-1  
TEL 0978-37-2218 FAX 0978-37-2218



住宅型 有料老人ホーム 和楽苑  
〒879-1131 大分県宇佐市大字出光189-1  
TEL 0978-37-2218 FAX 0978-37-2218



グループホーム みらい  
〒879-1131 大分県宇佐市大字出光189-1  
TEL 0978-37-1180 FAX 0978-37-1185