



つかさ通信

平成26年 1月4日発行
第42号

社会福祉法人 博学会
ケアハウス つかさ
札幌市白石区北郷9条3丁目3番10号
(TEL) 876-3771
(FAX) 876-3776

入居者の皆様へ



皆様、新年明けましておめでとうございます。
いよいよ平成26年が始まりました。今年は冬期オリンピックが開催されます。ロシアのソチという街で全7競技、98種目が競われ、多くの道産子選手も参加します。テレビの前で精一杯応援しようと今から心の準備をしています。
札幌に住んでいると、冬のスポーツも身近に感じられます。私の実家は小樽ですが小学生の時からスキー授業があり、天狗山スキー場でスキー授業を受けていました。天狗山からは小樽の市街地が一望できるので、リフトに乗りながら時々後ろを向いて眺めていた記憶があります。今は小樽に帰るのは年に数回ですが、実家の窓から雪景色の天狗山を見ると、あの頃を思い浮かべます。今、忙しい日々を過ごしていると、その時は何気ない事でも後から考えるととても貴重な経験だった、と気付かされます。
昨年、ケアハウスつかさは開設10周年を迎えることができました。今改めて様々な方に助けられてここまで来たと実感しています。入居者様、ご家族様、地域の皆様、ボランティアの方々…走馬灯のようにその時の情景が思い浮かびます。これからも感謝を忘れずに一職員として心を期したいと思います。また、何気ない日常こそ大切に感じられるように。入居者様と世間話をしたり、一緒に笑ったり、考えたり悩んだり…それが後に大切な時間になることをあの時に見た小樽の街並みが教えてくれました。今年もよろしく願いいたします。

社会福祉法人博学会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋威



長生きをする方の共通点

昨年、厚生労働省が発表した2013年の日本人の平均寿命は、男性が79.59歳、女性が86.35歳でした。都道府県別では男性、女性共に1位が長野県で、北海道は男性が34位(79.17歳)、女性が25位(86.3歳)でした。長生きをする方には共通点があると言われています。今回は、いくつかその共通点をご紹介します。

- 食べ物に好き嫌いが無い
- よく眠る
- くよくよしない
- イライラしない
- 良く動き積極的で、散歩や外出が好き
- 生きがいを持つ
- 相手の短所ばかりを見ず、長所を認めて人付き合いをする
- 素直で他人からの忠告を受け入れる
- 好奇心が強い
- 新しい事にも関心を持つ
- おしゃれ心を失わない
- 何事もおおらかに捉える
- 相手に干渉しない



美味しく
食べて
健康に！



行動や意識の仕方にポイントがあるようです。もちろんこれは一例ですので、あくまでも「なるほどね」と言う程度で心に留めて頂ければ幸いです。

紅ショウガも
添えて…



バイキング食やお鍋の日が開催されました



つかさでは初めての試みとして、10月23日の昼食時に「ご飯バイキング」を開催いたしました。今回はお食事のご飯を4種類ご用意して、好きなご飯をお好きなだけ食べて頂く、という試みです。
ご飯は、帆立ご飯、さつま芋ご飯、わかめご飯、雑炊でしたが、一番人気は帆立ご飯でした。ご飯の他に通常ご用意するおかずもあったので、皆さんお腹一杯で笑顔も一杯でした。

11月1日には冬期間恒例の「お鍋の日」が開催されました。
今回のお鍋は「中華風おでん」です。玉子やつみれ等8種類の具材が入っていました。お皿に山盛りとなり皆さんは汗をかきかき食べていらっしゃいました。



ボリューム
満点
でした！

「文化祭作品展示会」が開催されました

つかさ文化祭作品展が10月31日～11月4日の5日間に渡って施設の2階娛樂室にて開催されました。今回も素晴らしい作品が展示され、16人の方からのべ90作品の出展を頂きました。皆様ありがとうございました。



これは
フラワー
アレンジメン
トの共同作品
です！



メリー
クリスマス！

「クリスマスパーティー」が開催されました

12月20日に「クリスマスパーティー」が開催されました。今回はサンタとトナカイが皆様のお部屋に伺いプレゼントをお渡ししました。夕食のバイキングではサンドイッチやチキンなどクリスマスらしいお食事を召し上がって頂きました。突然の「あまちゃん」の乱入もあり、最後まで笑顔、笑顔の1日でした。

