

# ともづな通信

令和7年 春号



令和7年3月1日 発行

## 《ご挨拶》

年が明けてから3か月、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があり、  
ときが過ぎるのが、早く感じます。

3月は和風月名を「弥生」ともいい、草木がいよいよ生い茂る月という意味だそうです。  
気候も良くなり、春の野菜が店頭にならび少しずつ春を感じられる季節になりました。  
卵や野菜、冷凍食品などの加工食品も値上がりし、カゴいっぱい買い物すると  
あつという間に壱万円がなくなってしまいます。

私は、そろそろプランターで家庭菜園でもはじめようかなと思っています。

皆様も、これからなにか始めようかな？と少し考えてみてはいかがでしょうか。

施設におきまして、手洗いうがい手指消毒を基本に、感染症対策を継続しながら、  
ご利用者様の健康維持を第一に考えサポートして参ります。

寒暖定まらぬ時期ですので、くれぐれもお体にご留意ください。

ご利用者様、ご家族様とのコミュニケーションを大切にし、  
担当のケアマネージャーや主治医の先生と連携を取りながら、  
日々のケアを行っております。



## 《意外と知らない豆知識》

寒い時期の間、こたつに入ってみかんやおやつを食べる時間が増え、ふっくらお顔に  
なられている方もいらっしゃると思います。こんなダイエット方法が目にとまったので紹介します。

座る時間を置き換える「立つだけダイエット」です。日常生活の中で無理なく痩せる方法として、  
1日1時間、小分けでもいいので立つ時間を長くし太りにくくする方法です。集中力が高まり、  
筋トレの効果もあるそうです。何気なく座ったり立ったりしていると思いますが、  
立つというのは足の筋肉だけでなく、知らず知らずのうちにお尻の筋肉、背筋や腹筋も使っています。  
その結果筋肉量が増えるので体脂肪率は減ることになるそうです。  
少しの間でも体力づくりに試されてはいかがでしょうか。



## 《ある日の献立》



みそ汁  
かきませごはん  
牛肉と大根のオイスター炒め  
枝豆入りがんもの煮物  
もやしの梅和え  
ぶどうゼリー



清汁  
名古屋味噌カツ  
インゲンの胡麻和え  
五目大豆  
ほうれん草のわさび和え  
フルーツカクテル



ポトフ風スープ  
エビピラフ風混ぜご飯  
チキンのトマトソースかけ  
マカロニのクリーム煮  
ブロッコリーとツナのサラダ  
クリスマスショコラケーキ

## 《ともづなでの活動や生活の様子》

ご利用者さまのご様子についてご紹介します。

クリスマス会がありました。

はじめに、職員の寸劇がありました。

サンタクロースがトナカイに乗って道に迷っています。

どうやら子供たちを探しているようです。「ここには子供たちが居ないなあ」

「むかーしむかしに子供だった人たちがおる」と言って

ともづなに遊びにやってきました。

サンタさんとゲームで楽しみました。

ご利用者様がクリスマスカラーの赤、白、緑、茶色の紙花を1つ選んで手に持って、

「サンタ」「雪」「ツリー」「トナカイ」のワードを言うと、持っている色を挙げたり、

「メリー」というと、「クリスマス」といいながら全員手を挙げるというゲームです。

手を挙げる時に、普段声が聞けないご利用者も「はい」や「クリスマス」と自然に声が出て

おられ楽しんでいました。プレゼント交換では、輪になって「赤い鼻のトナカイ」を歌いながら、

プレゼントを横に人に渡したり、そのまま持って止まったりしながらも、無事に交換できました。

そのプレゼントを持って思い思いのポーズで記念撮影をし、おやつはカップケーキにいちごが  
のったデコレーションしたケーキをしゃべりながら食べられました。

お正月は、年始の面会や外出されるご家族が多く、普段と違ってご家族と会うのを楽しみに  
されていて、早くから準備されて待っておられるご利用者様もおられました。

家族と会われると、表情が穏やかで笑顔も見られ職員もご家族と楽しく過ごされてよかったと

嬉しく思います。「今年は、何年ね？なんの年？」等とクイズを出したり、昔のお正月の

過ごし方など出来事をよく覚えておられ記憶をたどって職員に楽しくお話しされていました。



## 《外部研修》

外部の研修に参加した職員の感想です。

〈研修テーマ〉…認知症の基礎研修

感想…笑顔で接すると脳の働きによって笑顔の感情がうつるそうです。

私たちの表情の変化やご利用者様が問いを生じた時に、

別の思考や行動へ誘導されるそうです。

ご利用者様とコミュニケーションをとって、

不安を取り除くよう笑顔でサービスの提供を行うように努めていきます。



## 《御礼》

ケアホームともづな家族会のご参加、サービス満足度調査アンケートの回答、

お忙しい中ご参加、ご協力いただきまして誠にありがとうございました。

ご利用者様のご様子や体調面の変化などをわかりやすく丁寧にお伝えするように

心がけております。

気になる点等ありましたら遠慮なく担当者までお尋ねください。



〈発行〉 ケアホームともづな  
〒861-1323 熊本県菊池市西寺1581番地  
TEL 0968-23-7570