

いん いん



ご挨拶

早春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じます。
さて、以前から話題となっておりました「二〇二五年問題」も今年突入となりました。団塊の世代全員が七十五歳以上となり、国民の約五人に一人が後期高齢者になると言われ、さまざまな分野で人手不足となり、とりわけ医療・介護サービスなどこれまで以上にこの問題が深刻化しております。
また、新型コロナウイルスに代表される感染症との共存や自然災害など、私たちが生活するうえでの不安要素はさまざまです。

高齢者ができる限り住み慣れた地域で生活を続けられるように、地域包括ケアシステムにおいて四つの視点で考えることが大切であると言われております。それは、「自助」「互助」「共助」「公助」の四つです。

「共助」・「公助」＝国や市町村自治体の施策などの公的なもの。

「自助」＝自分の健康管理は自分で維持することなど。

「互助」＝家族や友人や地域住民による助け合い、ボランティア活動など。
このうち、私たちが身近にできることは、「自助」「互助」です。まず何をするにも自分自身が健康でいることが基本になると思います。

例えば生活習慣病などにならないために、食生活を見直したり、軽いストレッチ運動を取り入れたり、睡眠時間を確保したりなど、普段の生活から見直していくことが大切と思われます。また、地域行事に参加して、日頃から近隣住民の方々と顔を合わせて交流を持ち、災害時などお互いに助け合えるようにしていくことも大切です。高齢になっても健康で、地域から孤立せず、生きがいを持って生活出来るように、今のうちから少しずつ出来ることをしていかなければと思います。

当施設としても、地域の一員として皆様のお役に立てるよう一層の努力をしてみたいと思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。

「あつぷるの里 久保田」

副施設長 永井奈穂子

特別養護老人ホーム けやきユニット

2025

お正月

新年を迎えて、恒例のあつぷる神社で初詣。
今年もよろしくお願いいたします！



お誕生日
おめでとう!



今年の節分は2月2日。
邪気を払い、無病息災を願って
豆まきをしました！



特別養護老人ホーム いちょうユニット

—お誕生会—

ささやかながら、
プレゼントと 可愛らしいケーキで
お祝いさせていただきました！
プレゼントは「この方が喜んでくださり
そうな物は…？」とスタッフが
あれこれ考えてご用意しております！

—年賀状づくり—

スタンプをポンポンと押して
とっても可愛らしい年賀状の
出来上がり！
大切なあの人へ想いを込めて…。



毎年恒例となりました！
今年も あつる神社へ
初詣に出掛けます。



あつるのおみくじ。
さて今年の運勢は…？
『笑う門には福来る♪』



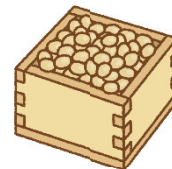
元旦のお祝い膳は、赤飯、
お刺身、茶碗蒸し、
お吸い物に、栗きんとん♪



三が日には、数品の
おせち料理が続きます♪
「今日は何だろう？」



—節分—



—鬼は外！
福は内！—

特別養護老人ホーム ～もみじユニット～



クリスマス会の様子



12月にクリスマス会を開きました！サンタさんの格好をした職員がお一人おひとりへプレゼントを渡し皆さまに喜んでいただきました。クリスマスケーキも召しあがり、楽しく過ごすことができました♪



ドライブレクリエーション



西公園にドライブへ行きました！犬と触れ合ったり、温泉のお湯で手を温めてほっこりしました。



お正月行事のご紹介

巳年の年賀状作りを行いました。それぞれかわいく完成しました！



短期入所生活介護事業所 ～さくらユニット～

クリスマス

12月の行事ではクリスマス会を行いました。
ビンゴゲームで楽しんだ後、クリスマスケーキを
召しあがり、笑顔がたくさんあふれた1日に
なりました！



果物バイキング



年に1度の果物バイキングを今年も行いました。
皆さまお好きな果物を選んでニコニコ笑顔で
美味しそうに召しあがいました！

バレンタインデー



スイーツバイキングでケーキやババロアなどを
召しあがいました。
素敵なバレンタインデーになりました！



小規模多機能型居宅介護事業所



小規模多機能事業所の日々の様子や行事の1コマをご紹介します

敬老会



皆様のご長寿をお祝いしました。これからも末永くお元気でお過ごしください！



ハロウィンパーティー

仮装をしてハロウィン気分を味わいました。
みなさんとてもお似合いです♡



クリスマス会

恒例のクリスマス会！いちごのケーキと
ジュースで乾杯♪メリークリスマス🎅



お正月

今年は年賀状を書き、福笑いをしました。
1年間健康で元気に過ごせますように。



お茶会

いつもとはひと味違うおやつでほっと一息。
自然と会話が弾み笑顔がこぼれました♪



11月からラジオ体操始めました！



事務所では毎朝8時30分より、約10分間ラジオ体操を行い、体の凝りをほぐしています。参加者の方々からの声です。

もの凄い肩こりですが、仕事前に体を動かすことによって、気分がスッキリし、前向きな気持ちになり、更に笑顔になった。

H・Fさん

身体を動かす（筋肉）事ができて、肩回り、腰も軽くなり、気持ちも軽くなりました。

Y・Aさん K・Tさん A・Oさん

毎朝の目標ができ、ワクワクしながら出勤できるようになった。

T・Sさん

新入職員紹介

名前：菊地千恵子
所属：特養（もみじ）
業務員



- ①麺類
- ②美空ひばり
- ③家でゆっくり過ごす。
- ④毎日きれいな所で過ごしてもらうために頑張っています。

名前：丹野伸子
所属：特養（もみじ）
介護福祉士



- ①そば、鰻の白焼き
- ②松任谷由実、サザンオールスターズ、北川景子、岸優太など
- ③寒い時は室内でゴロゴロ。暖かくなると土いじり、列車でお出かけ。
- ④人生の大先輩たる入居者様と心優しい職員さんに出会えたことに感謝しつつ日々少しずつ成長していきたいです。

名前：武田智美
所属：ショートステイ
介護福祉士



- ①お寿司
- ②井浦新
- ③旦那とお出かけ
- ④元気に楽しく、そして自分らしく仕事をしたいと思います。



勉強がんばれ！

今年度も「あすなろ園」さんから素敵な作品を作っていただきました。

ありがとうございました！

そこでささやかですが、卒園する皆さんに鉛筆をプレゼントしました。入居者様と一緒にこころを込めてラッピングしました。



【質問したこと】

- ①好きな食べ物は？ ②好きな芸能人は？
- ③休日の過ごし方 ④仕事への意気込み

『低GI』ってなんだろう？



最近、高カカオチョコレートやシリアルバーの外装に「低GI」という文字が印字されているのを目にします。今回は、この「低GI」についておはなしします。

GI(グリセミック・インデックス)とは、食後血糖値の上昇度をあらわす指数です。GI値が高い食品を摂ると一気に血糖値が上昇し、多量のインスリンが分泌されて肥満や糖尿病のリスクが高まります。反対にGI値が低い食品では血糖値の上昇がゆるやかになるため、インスリンも過剰に分泌されることがありません。ブドウ糖を基準とした場合、GI値が55以下の食品が低GI食品と定義されます。では、低GI食品にはどのようなものがあるのでしょうか。下の表をご覧くださいとわかる通り、きのこ類、大豆製品、精製されていない麺やパン、果物などが挙げられます。ほかにも牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品もGI値の低い食品です。これらは共通して食物繊維やタンパク質が豊富に含まれている食品ばかりです。私たちの生活に欠かせない精白米(白いご飯)は高GI食品ですが、精白米と低GI食品を一緒に食べると、血糖値の急上昇を防ぐことが出来るという報告もあります。普段の生活にGI値を意識して、健康に過ごしたいですね。

<参考>

「四谷内科・内視鏡科クリニック HP」

<https://www.yotsuya-naishikyo.com/diabetes-lab/list-lowgifoods/>

GI値	食品名
高GI (70以上)	穀類 精白米、うどん、ロールパン、ビーフンなど
	野菜類 芋類 人参、じゃがいも、とうもろこしなど
中GI (56～69)	穀類 玄米、そば、スパゲッティなど
	野菜類 芋類 果物類 かぼちゃ、長芋、里芋、さつまいも、パイナップル、バナナなど
低GI (55以下)	穀類 全粒粉パン、オーラルブランシリアルなど
	野菜類 豆類 果物類 など ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、トマト、きのこ、納豆、豆腐、りんご、キウイなど

※参考：九州大学病院 総合診療科 免疫研究公式サイト

「あっぶるの里 久保田」では一緒にはたらく仲間を募集しています！



★介護職員、看護職員、介護助手

★年齢・経験不問

★週3回勤務や短時間勤務もOKです

まずはお気軽にお問合せください😊

TEL：023-647-6330

担当：法人事務局 伊藤 大介

「あっぶるの里 久保田」のホームページ

下のQRコードから是非チェックしてみてください！



編集後記

りんりん第32号をお読みいただきましてありがとうございます。今号も「あっぶるの里 久保田」での生活の様子を少しでもお届けできるように、こころを込めて作りました。

春は出会いの季節です。私たち職員も、利用者の皆さまお一人おひとりとのお会いに感謝しながら、お気持ちに寄り添い、その方らしくお暮らしいただけるよう支援します。

あっぶる通信

りんりん 第32号

令和7年3月10日発行



〒990-2482

山形市久保田一丁目7番7号

TEL:023-647-6330

FAX:023-646-1133

E-mail: jifukukai@applenosato.or.jp

発行責任者：施設長 伊藤 大介