

# きらぼし

第 51 号

令和 8 年 4 月発行



## 目次

★秋まつり	2	★新年会	6
★キッチンカー（クレープ販売）	2	★軽食デリバリー	7
★クリスマス会	3	★栄養はえ～よ～	7
★餅つき会	3	★看護部だより	8
★通所のひととき	4～5	★新人紹介	8
★小栗判官まつり	6	★これからの行事／編集後記	8

## 秋まつり

生活支援員 永山 ひとみ

今年度は、新しい行事が追加され10月29日(水)に「秋祭り」が行われました。初めての行事ということで担当職員も、ご利用者の方々が楽しく過ごせる事を第一に考え、話し合いに試行錯誤しました。

まず、昼食に秋の味覚を取り入れた食材を召し上がって頂きたく、厨房職員と相談し、「さんま」「かぼちゃ」「まつたけ」をメニューにした、特製弁当を提供しました。みなさん、さんまの大きさに満足し美味しそうに召し上がっていました。

また、午後より、ビンゴ大会が行われ、各々、数字が揃うのを今か今かと待ち望み、景品が配られると嬉しそうに持ち帰っている姿がありました。

最後に15時のおやつ時には、モンブランケーキの提供があり、季節の甘味に舌鼓を打って頂けたことと思います。



## キッチンカー (クレープ販売)

生活支援員 飛澤 誠



11月12日、楽しみにしていた移動クレープ屋さんが来園しました。今回は感染症対策として、事前にご利用者様それぞれにメニュー表をご覧いただき、豊富な種類の中から好みのクレープを選んでいただきました。当日は、注文を受けてから焼き上げる出来たてのクレープが次々と届き、居室にてお一人おひとりに合わせて介助しながら提供しました。

クレープの甘い香りが広がる中、皆さまは嬉しそうにクレープを手に取り、頬張りながら「おいしいね」「久しぶりに食べたよ」と笑顔を見せてくださいました。生クリームたっぷりのものやフルーツ入りのものなど、それぞれが選んだお気に入りの味を楽しんでおられ、普段とは少し違う特別なおやつの時間となりました。

今後も、季節を感じられる催しや、日々の生活に彩りを添えられるような行事を企画し、ご利用者様に楽しんでいただける時間を提供していきたいと思ひます。



# 開催 しました

## クリスマス会

生活支援員 齋藤 拓磨

12月17日にクリスマス会を開催いたしました。感染症対策を行いながら、会場にはクリスマスの音楽を流して雰囲気づくりを行い、和やかな時間を過ごしていただきました。

昼食のメニューはケンタッキーフライドチキン、ポテトフライ、チキンライスなどをご用意し、利用者様には大変好評で、皆様美味しそうに召し上がっておられました。

午後の行事では、各グループの代表者様にじゃんけんをしていただき、勝った順にくじを引いていただきました。引いた番号に応じてプレゼントを選んでいただき、皆様楽しそうに参加していました。おやつの中にはケーキのバイキングを実施し、コーヒーや紅茶とともに召し上がっていただきました。こちら大変喜んでいただけた様子でした。

今後も利用者様が楽しく行事に参加できるよう、さまざまな企画を考え、より良い時間を提供できるよう努めてまいります。



## 餅つき会

生活支援員 相田 美紀

令和7年12月24日(水)、桃香園では恒例の餅つき会を開催しました。

つき上がったお餅は召し上がることはできませんが、鏡餅として飾り、新年を迎える準備を整えました。

実際に餅つきを体験された利用者様からは、「大変だった」「楽しかった」といった声が聞かれました。見学された方々も、間近で見る餅つきの迫力に驚かれた様子でした。

当日は、利用者様と職員が元気よく「よいしょ」と声を掛け合い、「頑張れー」と応援する声も響き、会場全体が一体となって盛り上がりました。皆様の楽しそうな表情を見ることができ、無事に開催できて本当に良かったと感じています。



## ◆ 通所 夏祭り ◆

生活支援員 榎戸 清

今年度も、利用者の皆様が楽しみにされている「通所夏祭り」を開催しました。射的や千本引き等の定番の遊びから、ゲームをしてくじ引きをする新しい遊びなどを行いました。自分で目当ての景品を見つけたり、他の方とワイワイ話をしながら楽しんだりそれぞれの楽しみ方で過ごされました。

特に福引きのガラガラに見立てたビンゴマシンでのくじ引きは皆さま真剣にビンゴマシンを回して一喜一憂していました。

来年度も、皆様に喜んでいただけるような企画を立てて行きたいと思っております。お楽しみに～。



## ◆ 通所 ハロウィンパーティー ◆

サービス管理係長 小松崎 恵美子



今年の通所ハロウィンパーティーのテーマは『猫』として、通所ルームにたくさんの猫をご利用の方と創作しました。なかでも玄関から見える壁いっぱい大きな猫は力作で、ご家族の方の中には写真を撮られていく方もおり、多くの方に喜んでいただけました。

また、色紙で作ったキャンディのゲームやお化けのビンゴ等で盛り上がり、ハロウィンの雰囲気デザートも好評で、大盛況のパーティーとなりました。

## ◆ 通所 クリスマス会 ◆

生活支援員 大関 広美



今年は12月15日より20日の6日間にかけて通所クリスマス会が開催されました。担当の職員は約1ヵ月前からゲームの内容や飾りつけなどを考え、『今年はどんなことをやろうかな?』『どんなプレゼントが喜ばれるのかな?』と思考を巡らせて、色々な案を出し合いながら行っています。

ゲームでのコロコロ坂道・コロコロ玉入れは、どこに玉が転がるか分からないところが面白い反面難しく、同じ絵柄を合わせる絵合わせゲームでは、皆さん真剣な表情で行っていました。また、行事の楽しみの一つとして、厨房職員によるクリスマスに因んだスイーツが提供され「おいしい」と皆様喜ばれており、職員サンタからプレゼントを貰うと「ありがとう」と笑顔がみられ、楽しいクリスマスのひと時を過ごしていただけたと思います。

## ◆ 通所 新年会 ◆

生活支援員 西野 佳世子



令和8年1月5日(月)、新年の通所が始まる日より、『通所新年会』が開催されました。

ゲームでは開運・厄払いを祈願し、みんなで厄払い袋を叩きました。みなさま気合を入れて袋を叩き、早く割れると歓声が上がったり、応援したりと大盛り上がりで、身も心もスッキリし、笑顔で新年を迎えるいただくことができました。

毎年恒例となっているとなっている初詣には、真壁の加波山神社へ参拝に伺い、色鮮やかな拝殿はとても見事であり、見ていただけでもご利益がありそうでした。普段なかなか神社へ参拝する機会がない方が多く、おみくじを引く方やお守りを購入する方もおり、皆様思い思いに初詣を満喫され、とても喜んでいただきました。

今後も、皆様に喜んで頂けるような企画を考えていきたいと思ひます。



## 小栗判官まつり

サービス管理課長補佐 弓削 敏彦

12月7日に筑西市で開催された小栗判官まつりに今年も桃香園では『いなりずし』（すし酢・五目・ワサビの3種類）を出店販売しました。

今年度よりテントの設営内容等が変更となり心配していましたが、法人施設の職員で協力し合い設営することが出来ました。少し肌寒い日でしたが、たくさんの方々が来場されており、購入して頂いたお客様の中には「美味しかったので今年も買いに来ました。」と笑顔で声をかけてくださる方もおり、用意した350パックは完売となりました。

平成元年から始まったこの伝統あるお祭りに参加させていただいたことに感謝し、今後も地域の方々と交流を持ち、貢献して行けるように努力していきたいと思えます。



## 新年会

生活支援員 富田 知子

1月14日、施設にて利用者新年会を開催しました。施設長の新年の挨拶から始まり、昼食には豪華なお弁当を楽しんでいただきました。午後には「新年開運おみくじ」を行い、ご利用者ご本人におみくじを引いていただき、支援員が読み上げる形で進行了ました。

順番を待つ間もハラハラドキドキの表情が見られ、凶を引いてしまった方は「リベンジ！」と再挑戦する方もいれば、そのまま受け入れて笑顔を見せる方もいらっしゃいました。感染症対策のため規模は小さめではありましたが、皆さまにとって楽しいひとときを過ごしていただけた新年会となりました。



## 軽食デリバリー

生活支援員 新井 優愛

2月18日、桃香園では初めてとなる行事を実施しました。今回は【ほっともっと】のお弁当をデリバリーし、ご利用者様には事前に3種類のメニューからお好きなものを選んでいただきました。ご自身で選ぶ楽しさやワクワク感を味わっていただけたようで、皆さまの表情もとても明るく見えました。

普段とは違う食事に自然と笑顔が広がり、「美味しいね」と召し上がる姿が多く見られました。食事を通して、いつもとは少し違う特別な時間を過ごしていただけたように感じます。

今後も、日々の生活に彩りを添えられるような行事を企画してまいります。



## 栄養はえ～よ～

栄養士 水沼 みどり

### 『干し芋大国・茨城』干し芋を食べよう

秋に収穫したサツマイモは熟成を経て11月～（12月～3月は甘みが増す時期）加工が始まります。太陽の光と寒風で数日間かけて乾燥させた干し芋は、旨味・甘み・栄養価が凝縮・向上します。

- ①便秘改善：食物繊維が豊富。水溶性と不溶性の食物繊維がバランス良く、これにより腸内環境を整え、便秘予防改善に効果的
- ②ダイエット効果：低GI食品として知られており、血糖値の上昇を緩やかにします。体内での脂肪の蓄積が抑えられ、満腹感が持続します。  
※低GI食品…（グリセミックインデックス）血糖値の上昇が緩やかな食品。
- ③美肌効果：ビタミンC/Eが豊富に含まれており、抗酸化作用があります。肌の老化を防ぐ効果や、特にビタミンEは血流改善やホルモンバランスの調整にも寄与します。
- ④カリウムの含有：カリウムが豊富でむくみ改善に効果的です。カリウムは体内の水分を排出する働きがあります。
- ⑤貧血予防：鉄分も豊富で貧血予防に役立ちます。干し芋の表面につく白い粉は？さつま芋の糖分（麦芽糖）が結晶化した『白子（しろこ）』と呼ばれる物。安全に食べられる甘み成分です。乾燥が進むと増えていきます。白子が付いている干し芋は、トースターで少し炙ると香ばしさが増して美味しく食べられます。

食べ過ぎには注意をし、健康増進維持に努めましょう。



# 看護部だより

看護係長 結束 実花子

## ◆冬の乾燥から肌を守るためのポイント

### 1 保湿は“入浴後すぐ”が効果的

肌がまだ湿っているうちに保湿剤を塗ると、水分が逃げにくくなります。顔は化粧水→乳液→クリーム、体はセラミドやワセリン入りの保湿剤が冬向き。

### 2 洗すぎないことがバリア機能を守る近道

熱いお湯や強い洗剤は肌の油分を奪い、乾燥を悪化させます。ぬるま湯で優しく洗うだけで十分。

### 3 室内の湿度を整える

暖房で空気が乾きやすい冬は、加湿器や室内干しで湿度40～60%を保つと肌が乾きにくくなります。

### 4 冬こそ水分補給を意識する

喉が渇きにくい季節でも、体内が乾いていると肌も乾燥しやすくなります。温かい飲み物でこまめに補給。

### 5 栄養で“内側のうるおい”をサポート

ビタミンC・E、オメガ3脂肪酸、たんぱく質は肌の健康に欠かせません。果物、ナッツ、魚、大豆製品などを意識して取り入れると、肌の調子が整いやすくなります。



ビタミン



コラーゲン



ヒアルロン酸



## 新規採用職員を紹介

### 質問事項

- ①趣味    ②長所    ③短所
- ④座右の銘    ⑤抱負

生活支援部  
谷中 健一



- ①ゲーム・ラノベ・プラモデル・漫画・ユーチューブ・カラオケ（アニメソング）・パチンコも少々
- ②穏やか
- ③人を信じやすい
- ④徹頭徹尾
- ⑤まだまだ慣れていませんが、支援員として頑張っていくのでよろしくお願いいたします。

看護部  
澤端 ちさと



- ①旅行に行くこと
- ②郎らか
- ③すこし考えすぎること
- ④今日が一番若い日
- ⑤頑張ります



## ♠ これからの行事 ♠

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 4月 観桜会           | 7月 夏祭り<br>家族会奉仕作業 |
| 5月 お弁当の日<br>買物外出 | 8月 お弁当の日<br>移動アイス |
| 6月 お弁当の日<br>買物外出 | 9月 お弁当の日          |

## ◆ 編集後記 ◆

『きら星』の発行にあたり、皆さまの温かいご協力に心より感謝申し上げます。

これからも、読む方々が笑顔になれるような明るく楽しい話題をお届けしてまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

※写真等の個人情報をご本人の同意を得て、掲載させていただいております。