



あけまして
おめでとうございます

New Year

Vol.15

令和6年1月4日

特定非営利活動法人憩いの家

グループホームたかせ

ニュースレター

時がタツのは早いもので、新たな年が始まりました。昨年は、ぴよんとジャンプして頑張りました。今年は地に足を付けて自分の足でタツことを心がけ、目標をタツ成できる一年にしたいと思います。

大変なこともあるでしょうが、共に手を取り合って、タツタツ～（辰辰辰）と駆け抜けていきましょう!!

今年の楽しみは皆さん何ですか？私はパリのオリンピック・パラリンピックです。ドジャーズ入りした大谷選手や山本選手も楽しみです。スポーツは、できれば自身で行うことが望ましいのですが、年々体が動かなくなってきた、観る一択になってしまいました(笑)テレビであんな風に体をコントロール出来たらいいなあと思いつつ、何もしないと毎日です。陸上とか新体操を見ては、「うわあ～脚なが～」「かっこいい～」「きれい～」と羨ましくなるとは、ちょっと真似して数秒腕を振っておしまいです。これでは、フレイルまっしぐらです。

最近、フレイル予防という言葉をよく聞いたり見たりしませんか？

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。

福島県民はメタボ率全国ワースト4位、急性心筋梗塞死亡率全国ワースト1位、高血圧・糖尿病が多いとか、健康寿命が全国に比べて低いとか、悪いデータが目立つようです。

当ホームは、障がい者を対象としておりますが、高齢化も進んでおり、まさにフレイル予防や生活習慣病予防は喫緊の課題でもあります。対策の第一歩として食事を少し工夫しています。カルシウムやたんぱく質を積極的に摂取するよう心掛けたり、減塩を意識したり、野菜も多めにベジファーストも気にかけています。

あとは、運動も大事だと思うので、まずは簡単にラジオ体操でもしてみようかな……（う～ん弱気な発言）そうそう、辰年なんだから、タツタツと走れるように頑張りましょう！

うさちゃんず

大変なことが判明してしまいました。

男の子だと思っていたちび蔵くんでしたが、女の子だということがわかりました。

女の子なのに、ちび蔵なんて名前つけてごめんね。

ちびちゃん、改めてよろしくお願いします。

うさぎは、ベジファースト？いやベジオンリーです(笑)

【ちびちゃん成長日誌】



100gに満たない手のひらサイズの赤ちゃんでしたが、たくさんミルクを飲んで大きく育ちました。毎日外を眺めて、みんなが帰ってくるのを待っています。



10月生まれ お誕生会

奇跡的に同じ誕生日のスタッフも一緒にお祝いしました。ケーキが提供されるのは、お誕生会とクリスマス会となります。クリスマス会の次は、2・3月生まれのお誕生会までのお楽しみとなります。皆さん、新しい年も健やかに過ごせますように！