

# 一笑満開

第63号 令和8年 1月10日 発行

## 新年のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は、入居者の皆さま、ご家族の皆さま、  
そして地域の皆さまより、温かいご支援とご理解  
を賜り、心より御礼申し上げます。

グループホームゆりはまでは、入居者お一人  
おひとりの思いや生活のリズムを大切に、安  
心してその人らしく過ごしていただける環境づ  
くりに取り組んでおります。本年も、職員一同  
力を合わせ、笑顔と温もりのある生活を支えて  
いけるよう、より一層努めていくと共に、地域  
とのつながりを大切にしながら、信頼されるグ  
ループホームを目指してまいります。

本年が皆さまにとって、健やかで実り多い一年  
となりますよう、心よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

グループホームゆりはま  
管理者 本庄 美佳

謹  
賀  
新  
年

## 今月のイチバン♪

狙いを定めて・・・  
「せーの！」



かるたとり大会開催！



元旦はおせち  
料理に舌鼓



お正月らしく背筋  
を伸ばして一服



絵馬に願いを



# 揚げたて！作りたて！のスペシャルデー



12月24日にクリスマス忘年会を開きました。昼食に「天ぷらの実演」を行い、目の前で揚がる熱々の味を堪能しました。

また午後は「クリスマスケーキ作り」を実施。皆さん思い思いにデコレーションを楽しみ、手作りならではの美味しさを分かち合う、賑やかな一日となりました



## 編集後記

カレンダーが最後の一枚となり、そして新しい一枚へとめくられました。グループホームゆりはまではクリスマス会の華やかな笑い声に包まれ、お正月には背筋が伸びるような清々しい空気が流れました。行事や活動を通じて利用者の皆さんの多様な表情に触れることができ、私たちがスタッフも元気をいただいています。寒さはまだこれからが本番ですが皆さんと一緒に春へと歩みを進めていきたいと思います。

岡田

## 1月行事予定

初釜

### 今月のごちそう

#### 小正月の組膳



小正月は1月15日前後に行われる行事で正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥を食べたりします

## いきいき介護の知恵袋

### 認知症予防のポイント

認知症と診断されても、日々の過ごし方を工夫することで、今の生活を長く維持し、進行を遅らせることができます。大切なのは「脳への心地よい刺激」です。生活の中で無理なく取り入れられるポイントをご紹介します

①体を動かして、脳に栄養を！

・1日30分のウォーキング

「少し息が弾む程度」がベスト

・「しながら」運動がおすすめ

「歩きながらしりとりをする」「料理をしながら歌を歌う」など、2つのことを同時に行うと脳がより活性化します

・食事は「青魚と野菜」を意識

血管を若々しく保つため、塩分を控えお魚や旬の野菜を積極的に摂りましょう

②「できること」を続けて、心に元気を！

・身近な家事を役割に

洗濯物をたたむ、お皿を並べる、庭に水をまくなど無理のない範囲で「自分の役割」を持ち続けましょう

・人と会っておしゃべりする

誰かと笑い、会話をすることは最高の脳トレです。

・趣味の時間を大切に

塗り絵、園芸、音楽など、指先や五感を使う趣味は脳の広い範囲を刺激します



ストレスは脳の天敵です  
ご本人もご家族も「今日一日、楽しく笑って過ごせた」と思えることを何より大切にしてください