



**新年明けまして  
おめでとうございます**

**本年もよろしくお願ひ致します**

つがる三和会だより

社会福祉法人  
つがる三和会  
広報部  
弘前市大字三和字上恋塚19  
TEL 0172-93-3960  
FAX 0172-93-2029

輝かしい平成二十二年の新春を迎えるにあたり、皆様の使命の重大さを痛感し、新たな決意を持つて利用者とその家族の福祉向上のため最善の努力をして参りたいと存じます。

障害者・老人と違いはありますが、各々が本来の機能を発揮するとともに、協力しております。また利用者のご家族からは様々なご相談をお受けしています。今後さらに種別に関係なく相談が増加することが考えられます。各施設では、様々な相談機能を備え、施設間の連携をさらに密にしながら生活環境づくりと、地域の福祉推進に取り組んでいきますので、ご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、昨年は霜害、さらに二度にわたるひょう害で甚大な被害を受けられましたご家族に心からお見舞い申し上げ新年の挨拶とします。

新年明けましておめでとうございます

理事長挨拶  
社会福祉法人 つがる三和会  
理事長 大井 正清

新年明けましておめでとうございます

- ・外側から体を温めるのもいいですが、少し視点を変えて、「体を温める食べ物」で内側から温かくなることを考えてみましょう。
- ・寒冷地で育つたもの
- ・根菜類
- ・かたく水分の少ないもの
- ・暖色（赤、黄、黒、橙）をしている
- ・塩気があるもの
- ・動物性のもの、などがあります。
- 具体的に挙げれば、にんじん、ごぼう、りんご、卵、赤身の肉、魚、味噌、醤油、唐辛子などの食べ物です。

反対に、これらと逆の特徴をもつたもの（例えば、温暖な地で採れるもの、柔らかく水分の多いもの）は、体温を冷やす効果を持つています。トマト、きゅうり、大根、みかん、バナナ、パン、バター、砂糖（白砂糖、上白糖）などが当てはまります。

こうして見ると、冬に欠かせない「鍋」には、体を温める効果のある食べ物が具材としてよく使われていることがわかります。こういった効果も考慮され、美味しく体を温めてくれるようにできているんですね。

毎年、この季節になると、テレビや新聞でよく目にするようになる「インフルエンザ」の文字。今年は例年よりも流行時期が早まっており注意が必要です。

予防法としては、まず外出後や食事前のうがいと手洗い、予防の基本です。他にもマスクの着用、人ごみを避ける、十分な栄養と休養を取る、など日常の生活の中で予防できる方法がたくさんあります。また、インフルエンザウイルスは、低温・低湿を好みます。そのため、やはり身体や室内を温かくする、加湿器などを使って適度な湿度を保つ、ということも大切になります。出来ることから始めて、この季節を乗り切りましょう。

## 編集後記

この度、「つがる三和会だより第十四号」を発行致しました。

広報委員会一同、皆様に見やすく分かりやすい新聞作りに精進してまいりますので、今後とも皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。なお、ご指摘等ありましたら何なりと当法人まで申し付け下さいますようお願い申し上げます。

※写真を掲載するにあたり、ご本人、又はご家族に了承を得ています。

## ◎各施設の案内◎

・三和園	弘前市大字三和字上恋塚19	TEL 0172-96-3960
・白神荘	中津軽郡西目屋村大字田代字稻元143-2	TEL 0172-85-3123
・いたや荘	北津軽郡板柳町大字辻字岸田66	ケアハウス TEL 0172-79-2100
	北津軽郡板柳町大字辻字岸田66-1	グループホーム TEL 0172-79-2101
・三和の里	弘前市大字三和字下恋塚189-7	TEL 0172-93-2515
・城西	弘前市大字茜町2丁目1-18	デイサービス TEL 0172-31-4544 グループホーム TEL 0172-31-4553
・おのえ	平川市中佐渡字上石田36-1	デイサービス TEL 0172-43-5225 グループホーム TEL 0172-43-5227

当法人では、指定介護老人福祉施設、指定短期入所生活介護、指定通所介護事業、在宅介護支援センター、指定居宅介護支援事業、指定訪問介護事業、ケアハウス、指定認知症対応型共同生活介護、知的障害者更生施設、短期入所等の福祉サービスを行なっております。

# 第14号トピック

## インフルエンザの予防



# じいたや荘

グリーフホーム  
クリスマス会

十二月二十五日、みんなでクリスマス会を行いました。風船バレーでは皆さん我先にいって感じで白熱しておりました。その後は、みんなで歌を歌い、その歌に合わせて踊り出すなど、皆さん大にぎわいででした。そして、最後にサンタさんから待ちに待ったプレゼントをもらいました。「ありがとうございます」と喜んでいました。

## 交流会・餅つき会

### ケアハウス

十二月二十六日、吹雪といふ悪天候の中、板柳南小学校の六年生十三名が来荘し、ケアハウスに入居しているお年寄りと餅つきを行い楽しい時間を過ごす事が出来ました。

大人顔負けの力で立派なお供えを作り健康を祈りながらお餅を頂く事が出来ました。

編み物や縫い物を得意とされホールにはフクロウの飾り物をプレゼントして頂き利用者の目を楽しませててくれています。今後も益々手先に磨きをかけて励んで貰いたいと思います。

十二月三日、交通安全週間にちなみ、板柳警察署の警部補を迎えて事故の再現ビデオを鑑賞し、改めて事故の怖さや命の尊さを実感出来た一日でした。皆様も夕暮れ時には、衣類に蛍光シールを貼ることで自分の存在をドライバーにアピールし危険を回避しましょう。

### デイサービスセンター

### 交通安全とオレオレ詐欺

十二月三日、交通安全週間にちなみ、板柳警察署の警部補を迎えて事故の再現ビデオを鑑賞し、改めて事故の怖さや命の尊さを実感出来た一日でした。皆様も夕暮れ時には、衣類に蛍光シールを貼ることで自分の存在をドライバーにアピールし危険を回避しましょう。

また、近年世間を騒がせている「オレオレ詐欺」自分は大丈夫と思つていませんか。板柳町でも四件程被害に遭われた方が居るそうです。子供や孫になりすまし巧妙な話術で現金を振り込ませる手口が増えています。怪しいと思つたらすぐに本人に確認をして下さい。



ユニバース弘前堅田店様より『愛のチャリティー募金』として洗濯機4台をご寄贈いただきました。



みなさんよろしくね!!



米谷麻奈香さん  
歌ったり踊ったりとても元気です。お話することが大好きです。



野呂正一さん  
趣味はテレビ観賞です。少しシャイな所もありますが、人なつっこいです。

# 里

昨年末、ユニバース弘前堅田店様、マックスバリュ東北樋の口店様よりご厚意を受け賜りました。

お礼の気持ちとして、当施設で栽培しているチューリップをお贈りしました。

年末の風物詩の一つである、恒例の餅つき会。今年は家族の飛び入り参加もあり、大いに盛り上りました！つきたての餅は御供えの他に、雑煮やお汁粉として振る舞い、美味しいただきました。

## ふれあい訪問

## 餅つき会

## 利用者紹介

新たに三和の里に入所された仲間を紹介します。

二人ともまだ十八才、当施設の最年少です。入所始めの頃はいささか緊張していましたが、徐々になれてきました。今では持ち前の明るさで、皆と仲良く過ごしています。

