



# ハートピアグループ

(福) 愛の会 (株) ハートピア (医) 健甞会

# こころの楽園

第88号

令和6年1月発行

発行元：社会福祉法人愛の会

石岡市根当 10,888 番地 3

Tel 0299-23-5211 Fax 23-2232

URL <http://www.heart-pia.com/>

発行責任者：代表 木村都央

「こころの楽園」は、「愛の会」と、そのご利用者の皆さま・ご家族、また地域の方々を結んでいきます

## 目次

- ・ケアハウスハートピア石岡・・・2頁
- ・ケアハウスハートピア水戸・・・4頁
- ・いろり端石岡・デイハートピア・・・6頁
- ・いろり端水戸・デイはーとぴあ・・・8頁
- ・ケアホーム日なた家・・・10頁
- ・特養・デイ石岡陽だまり館・・・12頁
- ・特養・デイ桜川陽だまり館・・・14頁
- ・特養・デイ松戸陽だまり館・・・16頁
- ・特養・デイ笠間陽だまり館・・・18頁
- ・特養・デイ双葉陽だまり館・・・20頁
- ・特養 美野里陽だまり館・・・22頁
- ・老健・デイ小美玉敬愛の杜・・・24頁
- ・老健・デイ桜の郷敬愛の杜・・・26頁
- ・老健・デイ小川敬愛の杜・・・28頁
- ・ケアホーム常陸国府館・・・30頁
- ・はーとぴあ保育園・・・32頁
- ・はーとぴあ保育園石岡・・・34頁
- ・はーとぴあ保育園桜ノ牧・・・36頁
- ・新年のご挨拶・編集後記・・・38頁～



24時間 やさしいな  
**0120-24-8347**  
(年中無休福祉無料相談)

## 充実発展

グループ代表 木村 都央

希望に輝く新年を迎え、謹んで皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

今年も、穏やかに悠々と遊ぶ白鳥たちの大塚池向こう岸から昇る「初日の出」を拝し、心から、皆さまの平穩無事と安寧の日々をお祈りいたしました。

昨年は、物価高騰等厳しい環境下の中、長い間の懸案事項でありました生活困窮者等、低所得者層をも考慮した特養「美野里陽だまり館」および同「松戸陽だまり館」の開設は、人手不足等若干の苦慮もありましたが、漸く軌道に乗せることができました。

私たちは、命がけの「コロナ禍対応等」、「エッセンシャルワーカー」としての使命と責任において、ご利用者さまに親身に寄り添い、満足度の高い「安心・介護」を提供することができたと自負しております。

今年の目標は、「充実発展」です。全職員はその原点に立ち、経営理念を自覚踏襲し、皆さまからさらに喜ばれるサービス提供に全力を傾注したい。自己研鑽をつんで資質の向上につとめ、各事業所とも、目標の達成完遂を図ってまいります。

それが多くの皆さまを元氣と笑顔にし、地域貢献にも繋がるものと確信しております。

変わらぬご指導を賜りますようお願い申し上げます。



### 新年のご挨拶

施設長 齊藤 和昭

TEL 0299-23-5211  
FAX 0299-23-2232  
IP 050-3820-8984

新年あけましておめでとございます。今年も宜しく願っています。

今年辰年。ちよつと息子が年男となる。十二年は長いが、振り返ればあつという間に過ぎ、成長したように感じる。調べてみると一般に辰年生まれの人にみられるのは次のような特徴とのこと。

一、勇気や粘り強さ

二、情熱的で自信を持っている

三、個性的

四、好奇心旺盛な行動力

等々うちの子の特徴とはだいぶ違う気がするが、今後、こういった面が出てきてほしいなというような特徴である。辰年生まれではない自分にも足りない部分なので、似たのかなと感じる。

今年の干支の甲辰(きのえたつ)の「甲」は草木の成長を表す意味があり、「辰」は万物が成長し動きが盛んになる様子を象徴している。甲辰の年は上昇し勢いを増しながら、ぐんぐん成長していく年とのこと。そういう機運にのって、ハートピアにかかわる皆さまが明るい幸多い一年でありますようお願いいたします。

### 芋堀&焼き芋



大きなお芋にニッコリ笑顔!



収穫したさつまいもを利用者の皆さまと新聞紙に包みました。



収穫したさつまいもは焼き芋にしました。焚火をしながら芋が焼ける様子をまだ焼けないかな?とソワソワしながら見守っていました。



焼きたてほくほくのお芋を晴天の下で美味しくいただきました。





柿狩り



みかん狩り

11月8日の柿狩りでは美味しそうな柿が60個以上採れました。

11月20日はみかん狩りを行いました。各自好きなみかんを狩っていました。



趣味の時間



星野 廣様

私の趣味はアコースティックギターを弾くことです。20歳頃から始めて、よく部屋で弾いています。「シクラメンのかほり」やフォークソングを弾いています。

久しぶりに行われた左真紀一座の講演を皆さま楽しんでいました。



左真紀一座講演



今年の抱負

新年の抱負

ハヤブサのように賢くなる！

私は数年前から毎朝、かかと上げ・つま先上げ・片脚ずつ脚上げを両脚・スクワット・肩甲骨を動かすストレッチを十回ずつ、回数を増やし過ぎると長続きしないので十回ずつと決めて行っています。ストレッチのおかげか今の所、脚・腰・肩の痛みはありません。椅子に座って出来るものもありますので、皆さまも是非試してみてください。健康でなければ質の高いサービスが提供できないのではないかと思います。これからも、ご利用者さまに寄り添いながらサービスを提供していきたいと思っています。

私の健康法

森永 トキ子

訪問介護事業所ハート24石岡

# ケアハウス ハートピア水戸

## 努力精進

施設長 木村 都史

新年明けましておめでとございます。本年こそは皆さまにとり「大願叶える昇竜のごとく」スバラシイよい年でありますように、心よりお祈り申し上げます。

長い間のコロナ禍からの開放ではありませんが、未だに安心終息には至らず、そこへインフルエンザが流行、引き続き十分な注意が必要と考えられます。

(私ごとで誠に恐縮ですが、正月早々、インフルエンザを発症し十四日まで自宅療養を余儀なくされ、正月とはいえ、多くの皆さま方に多大なるご迷惑をおかけいたしました。)

さて、私たちは日ごろごく当たり前のよう存在する家族に対して、心から感謝するということとは、そう簡単にできることではありません。困難に直面したとき、はじ



TEL 029-255-3211  
FAX 029-255-2700  
IP 050-3776-4296

めてそのありがたさを痛感したという経験をもつ人は少なくないでしょう。

社会復帰の応援をされている「八起会」会長の野口誠一氏は、その著書『家族の力』の中で一人をどん底から救い得るのは「家族」である—と述べています。そして「人間の単位は個人かもしれないが、幸せの単位は家族である」とも

家族の絆を強めてこそ、どんな困難をも乗り越えていく力が育まれます。そして困難を乗り越え、それが幸せをつくり出す原動力になるのではないのでしょうか。

年の初めにあたり、新たに志を立て、初心を奮い起こし目標に向かって努力精進、「千里の道も一歩から」、感謝の心を忘れず、一日一日着実に歩いていきましょう。

ご入居者さまが制作した作品を1階ロビーに展示しました。たくさんの方に日ごろの活動の成果をご覧になっていただきました。

## ～ハートピア文化祭～





～秋の収穫祭～

今年も炭火で焼いたサンマや焼き芋を食べたり、施設庭園の柿や柚子、福来みかんを収穫しました。収穫した果実は食事の時に提供して、秋の味覚をおいしくいただきました。



ハートピア川柳

皆さま自身について詠んでもらいました

おばあちゃん  
大谷選手  
憧れて

元気の秘訣ですね。移籍後の活躍が楽しみです

眼が笑う  
マスクの下の  
義歯はずれ

義歯の調子が悪い時は歯科にかかりましょう

日が昇る  
鳥の鳴き声  
目を覚ます

素敵な目の覚め方ですね

ビール買う  
お金なくなり  
水道水

健康のためにお酒はほどほどにしてくださいね。お水はこまめにってください



一石二鳥

介護職員 根本 幸子

ここ二年ぐらいの健康診断で視力が良くなっていることに気づきました。

自動車の運転には必ず眼鏡をつけていましたが、眼鏡をかけない方がよく見えるようになりました。両眼の視力が0.7から1.2になりました。

私は、どうして視力が良くなったのかと、考えてみると、ちょうど三年前からグラントゴルフを本格的にやりはじめました。最長の目標地点の距離は50mでそこに狙いを定めることで視力がよくなったのではないかと、考えてあります。まさに、一石二鳥です。

今日も狙いを定めて、ホールインワン！



# グループホーム いろいろ端石岡

TEL 0299-27-6000  
FAX 0299-27-6006  
IP 050-3820-9050

## 凧あげ

施設長 山口 隆之

あけましておめでとうござい  
ます。今年もよろしくお願  
い致します。私が子供の頃、お正月になると、お年玉の次に近所の友達と凧あげをするのが楽しみでした。

凧あげは中国が起源とされ、戦いの道具として使われていたという説があります。日本に伝わったのは平安時代で貴族の遊びとして親しまれ、江戸時代に入ると庶民の間でも広まり、イカに形が似ていることから、当時は「イカのぼり」と言われていました。

新年に凧あげをするのは、立春の  
時季に空を見上げると健康に良い  
という意味があり、そのため新年  
を迎えると健康を祈るために凧  
あげをするようになったとされて  
います。

日々、様々なことで思い悩む事  
があります。そのような時は、大  
空を見上げて見てはいかがでしょ  
うか。皆さまの心と体が健康であ  
りますように。

## 青い山脈 ♪ が大人気 !!

## カラオケ大会



## 皆さま笑顔で鉄火丼を召し上がられていました!!

## お食事会



## 久しぶりのカラオケ ♪

## 昔の思い出は何ですか？



保科 まき子様  
ゴルフ場に勤めていた頃に、旅行先でみんなとカラオケをした事が楽しい思い出です。皆で歌を歌うのが楽しみで、その中でも一番のお気に入りの曲が青い山脈です。

# デイサービス ハートピア



TEL 0299-27-6001  
FAX 0299-27-6006  
IP 050-3820-9050

笠間の菊まつり、土浦の小町の館、小美玉のコスモ畑に行きました。後楽日和で気持ちの良いドライブになりました。大きな水車の前でパチリ📷



ドライブ



秋の味覚

## スイートポテト作り



さつまいもを潰して、バター、生クリーム、砂糖を入れ、成型したら卵黄を塗ってオーブンへ。ちょっと大きめですが、とっても美味しく焼き上がりました。



## クリスマス 作品紹介



## 今年の抱負



## ハートピアの人気メニュー



和風ハンバーグ



海鮮丼



カレーライス



蓮根が入った和風ハンバーグは食感が絶妙です。スパイスと生姜が味の決め手、カレーライスは絶品です。海鮮丼はリクエストが多い人気のメニューです。

# グループホーム いろいろ端水戸



TEL 029-257-6666  
FAX 029-257-6600  
IP 050-3537-1806

## 心機一転

施設長 大石 豊

明けましておめでとございます。早いもので令和ももう六年。物価高騰、円安、少子化、ウクライナ・イスラエル等各地での争い事など明るい話題が何かと乏しい世の中で、今年こそは良い年にしたい。なつてよ！といつもこの時期はそう願っている自分があります。

そんな中、我が国では七月に新しい紙幣の発行が予定されており、実に二十年ぶりの改刷との事。一万円札には「近代日本経済の父」渋沢栄一、五千円札には「日本で最初の女子留学生」津田梅子、千円札には「破傷風の治療法を開発した細菌学者」北里柴三郎の肖像画が描かれます。そして百五十年にわたり培った偽造防止技術の結晶として、世界で初めて銀行券に採用される、肖像画が回転する3Dホログラムも導入されるそうです。

介護保険もこの四月に制度改正を控えてあり、二〇二四年は心機一転！世の中もいろいろ端も、良い方向に向かうよう、本年も頑張つて参りたいと思います。

## 保育園交流会



## かぼちゃ祭り



お互いに歌を披露して、最後にプレゼントの交換をしました。久しぶりの交流会は華やいだひと時でした。



ハロウィンに、ちょっとだけ変装を楽しんで、かぼちゃのお菓子をいただきました。

## デッキの活用



気分転換には最高です。



毎月のお楽しみ献立、日光浴ではお茶をしながら、更に家族の集いではお芋を焼いていただきました。お天気の日にみんなで一緒に、屋外でいただくのは気持ちいいですね。



リハビリデイサービスセンター  
はーとぴあ

TEL 029-257-6001  
FAX 029-257-6600  
IP 050-3537-1806

このマシンはココがすごい！！  
立ち座り運動(レッグプレス)

立ち座り運動とは、主に下半身を鍛えるトレーニングになっており、スクワットに近い効果があります。立ち上がりや階段昇降など、自身の身体を上を持ち上げる動作に効果があります。

- ココの筋内に対応
- ・大臀筋
  - ・大腿四頭筋
  - ・大腿二頭筋

足に力が入るようになりました♪

前より階段の昇り降りが少し楽になった。

寒い冬こそ足湯で温まろう！



足湯には、冷え性の改善やむくみ解消などの効果があり、1日中体が温まるので、寒い日にはとてもオススメです！



# ケアホーム

## 日なた家

新年を迎えて

施設長 北川 恵美

謹んで新春の御喜びを申し上げます。昨年は、皆さまのご厚情により施設運営に邁進する事ができました。ありがとうございました。

昨年は、施設として初めて経験することがあり、大変多くのことを学び年となりました。この経験がさらに施設としての運営に厚みを増し、ご入居者さまとご家族さまに安心が届けられることと思います。

いつも思う事は、ご入居者さまはいつでも私達に強さを見せてくださるということです。強く生きて来られた人生における過程もあったかと思いますが、ご年齢からは想像できないほどの力強さを普段の生活から見せてくださいます。

食事が摂れないご入居者さまが、他のご入居者さまとの交流や職員のケアを通して、より一層食事を摂ることが出来るようになったり、療養により歩く事に少し介助が必要であった方が、次第にしっかりとした足取りに戻られたりします。

気持ちにおいても、決してご自身の信念をあきらめることなく、私達に伝えてくださいます。ご入居者さまを尊重しながら私達職員ができること、決して上からでもなく接することが私達を成長させてくださるのだと日々感じています。

TEL 029-304-6677  
FAX 029-304-6636  
IP 050-3533-9564

### 焼き芋

肌寒い日が続いていたので皆で焼き芋を作りました。食べて心も体もホッカホカ！



### お神輿



手作りのお神輿を担いで、お祭り気分を楽しみました。

# ケーキ作り



スポンジの生地に  
餡子を塗って  
シベリアケーキを  
作りました。  
とても美味し  
かったです。



## シベリア

# 水戸散歩



水戸芸術館周辺  
を散策してき  
ました。



# 今も昔もステキです!



小林 敏子 様 (94歳)

東京の佃島で生まれて、月島で育ちました。大人になってからは学校の給食作りの仕事をしてましたね。



昭和26年 東京の空港で

# 石岡陽だまり館

特別養護老人ホーム・  
デイサービスセンター

TEL 0299-35-5601  
FAX 0299-35-5602  
IP 050-3821-2186

## 己を慎み、人を敬う

施設長 木村 敦至

明けましておめでとございませう。

昨年は大谷翔平選手の名前を聞かない日がないくらい彼一色の一年でした。WBCでは日本を世界一に導き、シーズンでは投打二刀流で大活躍。終盤ケガのため欠場しながらもMVPを獲得し、そして年末には破格の金額での新天地の決定。大谷翔平選手は世界中の誰もが認める野球界のスーパースターとなりました。しかし大谷選手が素晴らしいのは、どんなに記録を残しても、どんなに高額な年俸を提示されても、常に謙虚さを忘れずに、自分の目標に向かって挑戦し続けることです。自らの評価は自分では評価しないと言っていますが、客観的に自分自身の立ち振る舞いを考えて行動しているのだしょう。

ハートピアグループの経営理念にも『己を慎み、人を敬う』という言葉が入っております。自分自身が今あるのは周囲の皆さまのおかげであるという事、年上の方にも年下の方にも、感謝の気持ちを持って毎日を過ごさなくてはいけないという事です。そういった謙虚さや相手への敬意が自分自身を高める事となるでしょう。大谷翔平選手の生き方は正に『己を慎み、人を敬う』精神の生き方。僕も今年一年、法人の経営理念を今一度読み返し、自身の言葉、行動に責任を持ちながら努力していきたいと思えます。

皆さま、今年もどうぞよろしくお願い致します。

## 新年の抱負

久しぶりに筆を持つ方も多く、何回も書き直ししながら、一生懸命書いて下さいました。

皆さま達筆！お見事です！

職員一同、目標に沿うように、お手伝いさせていただきます。と思っています。



## 2024年干支の壁画制作をしました！

今年もご利用者さまと一緒に作成し、完成することができました😊



## 辰年生まれの方々です！



田中 博子様



狩谷 和子様

辰のように元気で  
健やかな一年で  
ありますように。



# 第11回 KOKU YOU SAI 国陽祭

～石岡どまんなか～



隣接する常陸国府館と、四年ぶりに国陽祭を開催しました。久しぶりのハートピア音頭での盆踊り、ゲームコーナーや模擬店で楽しむご入居者の皆さまは笑顔満開！

さらには石岡ばやし守横隼子連の皆さまが国陽祭を大いに盛り上げてくださいました。お越しいただいたご家族の皆さまありがとうございました。



## 12月 シクラメンを買って Xmas ツリーを飾って



## 笠間菊まつりドライブ



### 今年の抱負

菅野 忠次  
今年の抱負  
日々、歩行練習を無理せず  
行い、歩けるようになりたい

### イタリア国旗

おやつ作りはピザトースト  
トッピングも大成功



菊人形はとてもきれいで素敵でした。来年も行きましょう♪



特別養護老人ホーム・デイサービスセンター



お互いさまの気持ち

施設長 月岡 貴子

TEL 029-257-7011  
FAX 029-257-7030  
IP 050-3532-9652

先日、自分の不注意で転倒し病院に受診した時のことです。激痛のため、歩くことが出来ず、車いすを自操し、病院に力かろうと思いましたが。

なんとか車で病院に行き、受付を済ませ、痛みをこらえて車いすを借りて、自分で座りました。

普段見慣れている車いすなので、なんとかなるだろうと簡単に考えていましたが、うまく操作出来ず、診察室に行くまでの道のりがとても遠くに感じました。

しかし、それに気づいた看護師さんが、声をかけてくれ、診察室まで車いすを押ししてくれました。

恥ずかしく、申し訳ない気持ちもありましたが、それよりも手を貸してくれた看護師さんに感謝の気持ちでいっぱいでした。そうしてもらわなければ、一人で受診することが難しい状況であったと思います。

私のように手を貸してほしい時をお願いすることをためらう人がいるかもしれません。

しかし、必要な時にこそ、声をかけ、手を貸してもらい、今度は自分がお返しをすれば良いのではないかと思います。

今年もご利用者さま、ご家族さま、地域の方々に必要な存在になれるよう、職員一同がんばってまいりますので、ご声援よろしくお願いいたします。

### 芋掘りゲームで焼いもゲット!

紐を引っ張ると、リアルに作られたさつま芋が顔を出します。お芋には、点数がついており、さらに芋に関するクイズもあり、点数を競いました。ゲームが終わったあとは、シルクスイートを使用した焼き芋を堪能しました。「楽しくて、美味しくて、サイコー!」との声が聴かれました。



はりきって  
身体動かし  
あんパン美味し



デイ  
サービス  
写真で一句  
かけがえのない瞬間を詠む

運動会  
手と脚弾む  
軽やかに



この冬も  
身体もこころも  
ほかほかよ

菊花展  
競いし花に  
並び立つ



きれいなねと  
生け花愛でる  
顔浮かぶ









🍡 今年の抱負 🍡



遠慮をせずに今年も力強く  
やんばり生きよう 余生は感謝しつ  
100歳まで生きよう  
加藤 不二郎

🎵 陽だまりピアノコンサート 🎵

小さな可愛いピアニストたちの演奏に聴き入ったり、一緒に歌ったりし、芸術の秋を楽しみました。「素敵だったわね」「また来てね」の声が多く聞かれました。




特別養護老人ホーム  
デイサービスセンター

# 松戸陽だまりの館

TEL047-374-6311  
FAX047-374-6011  
IP050-3387-1511

更なる向上

施設長 小田部 篤司

あけましておめでとうございます。ご入居者さま、ご家族さま、地域の皆さまに置かれましては、日頃より施設運営に對し、ご理解、ご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

昨年は、ワールドベースボールクラシックスの侍ジャパンが世界一となり、大谷選手の活躍が光り、また移籍問題でも大谷選手の話目が注目され、大谷選手に始まり、大谷選手に締めくくられた一年であったと感じます。また、新型コロナ感染症が「五類」に引き下げられ、感染対策を講じながら秋祭りや施設内行事なども少しずつではありますが、再開を致しました。まだまだ、インフルエンザが猛威を振るっておりありますが、皆さまのご協力を受けながら昨年よりも更に邁進出来るように、また前を向いて更なる向上を目指してまいりますので、今年も皆さまのご指導、ご協力の程、宜しくお願い致します。

## ☆2023年の思い出を写真で振り返ってみました☆



## 第八回 陽だまり祭

四年振りに陽だまり祭を行いました。ヨーヨー釣りや的当てゲーム、カラオケ大会をして皆さまとても喜ばれていました。





令和五年十一月末。紅葉ドライブを開催し、松戸市内にある、いちよう通りや近所の公園にいきました。天気にも恵まれ空は快晴！肌で秋を感じる事が出来ました。



冬将軍が本格到来！足湯で身体を温め、クリスマス会も開催しました。



暑い夏が終わった秋。敬老会や中秋の名月をモチーフにした作品作りを行いました。



令和五年十月。買い物ツアーを開催しました。買い物外出の企画は久しぶりだったのもあり、多くのご利用者さまに参加していただきました。今後とも外出行事を行っていただく予定なので、行ってみたい所があればリクエストしてくださいね。

特別養護老人ホーム/デイサービスセンター

# 笠間陽だまり館

旅ごころ

施設長 安達 秀樹

TEL 0296-73-6181  
FAX 0296-73-6182  
IP-050-3819-2867



《月日は百代の過客にして、行かふ年も又旅人也》  
旅番組を見ていたら急に奥の細道の冒頭文が浮かんできました。ちよつと訪れた事のある場所であり、その風景や食べたもの泊まった旅館などその旅を思い出して、一緒に旅した気分になっていました。

たくさんある旅番組ですが「呑み鉄本線・日本旅」が何とも好きです。お酒と自由気ままな途中下車の日本再発見の旅が、奥の細道にも似ている様な気がするのです。そしてもうひとつ、よく見る番組に「心旅」があります。投稿者の思いを綴ったお手紙には、時にホロロとする事もあります。

秋田への旅の事です。出演者が思い出の場所を尋ねる事が出来なかつた投稿を、タイジエストとしてお手紙と写真が紹介されます。紹介されたその中に、公園をお孫さんと手をつなぎ走る姿と、丘の上から遠くを眺める写真は見覚えのある容姿。大学時代の後輩でした。はず向かいのアパートに住み、サンマの開き一枚をつつき合い一緒に飲んで遊んだ後輩です。しかし、お手紙の最後に「ひとりで逝ってしまいました」と綴られていました。

テレビ放映という偶然の出来事と、元気がだった頃の彼の姿を見られ良かった。と複雑な気持ちになりました。  
《予もいつれかの年よりか、片雲の風にさそはれて、漂泊の思ひやまず》(奥の細道より)



## Xmasリース作品集

Original Wreath Collection

リースは輪の形である故に終わりのない永遠性のシンボルですから

今作でも招福の願いを込めつつ皆で作りました

一緒に作った作品を眺めると嬉しいうれしさを思い出しますね

矢内全代様

大関清乃様

須藤みどり様

森 照子様



鍋が美味しい季節になりましたね。皆さまにも手伝っていただき、年末からは絶品鍋に舌鼓♪



**小美玉市希望ヶ丘公園コスモス畑**

約6.3ヘクタールの転作田一面に、色鮮やかなコスモス達が咲き乱れました。茨城県最大級と言われるだけあって、見ごたえ満点でした♪

**笠間市北山公園・白鳥湖の紅葉**

昨秋もモミジやカエデ、イチョウなどが見事に色づきました。湖面に映りこんだ赤や黄色がこれまた美しい！色彩豊かな景色に大満足♡

特別養護老人ホーム  
 デイサービスセンター  
**双葉陽だまり館**



TEL 029-306-7521  
 FAX 029-306-7522  
 IP 050-3816-4359

**手書きメモソング**

施設長 木村 哲之

あけましておめでとございます  
 今年もよろしくお願いたします

以前に本誌で書いたように、こうでも手帳を上手く使えない私は、今でも毎年購入してはいるものの、メモ帳程度でしか使わずに一年が過ぎます。専らスケジュール管理はスマホ等で行っていますし、これでメモまでパソコン等でやるようになります。いよいよ手で文字を書くことが無くなっていきます。

こうした状況ですから、まれに手書きする必要性に迫られると、自分で思うように書けなくなっていることに気がかされます。特に学生の頃からスマホを持つた世代の方には、文字を書くことに苦手意識を持たれている方も少なくないように思います。

これからの社会において、こうした文字を書く機会が無くなっていくことに、些か不安を感じることがあります。それは、文字を書くということが簡単な伝達手段だけではないと思っているからです。

部首のバランスを考えて漢字一文字を形づくることや、限られたスペースにおさめること。前後の文字のバランスや、さらには勢いや雰囲気まで加味させて、一気に文字をしたための作業は、物事を俯瞰してみることや少し先読みして動くこと、安定した中庸な姿勢や発する言葉の適正さを一瞬で感じ取るような「感性」を磨くことのように思います。今年も手書きする機会をあえて増やして、心も体も整えていきたいと思っています。

**ボランティア活動**



久々にボランティアが訪問されました。笠間のフラ教室「フラ・マーラプア」の方々から、花（プア）などの動作（ハンドモーション）を教わりながらフラダンスを楽しまれていました。

**ご家族さまから一言！** ~ありがとうの気持ちを込めて~



吉田 洪三様とご家族さま



と 書: 2007年10月20日より ところ: 千葉公園野球場 青森の山形球場

叔父は東京で生まれ、今年 96 歳になりました。少年野球～古希・熟年野球と、大好きな野球をずっと続けてきました。長野県阿智村で行われる全国大会に何度も参加し、85歳で水戸に越して来る頃には、チームの監督を務めていました。また、カラオケ好きで練習後のユニフォームのまま、仲間とカラオケボックスへ寄るのが恒例でした。叔母とは国内・海外へ仲良く出かけたりと、行動的で充実した日々を送る元気な叔父でした。

**焼き芋**



シルクスイートをご用意しました。甘くくねっとりとして、大好評でした。

～わたしの自慢～



関根 勝子様  
私の自慢は塗り絵です。  
作品をファイルに入れて  
皆に見せたり、孫に塗り方  
を教えたりしています。



紅葉のリース



ミノムシのお人形



鮎妃ふたば



大人様ランチ

～敬老会～ 表彰式その他、ダンスや弾き語り・安木節を披露し、盛り上がりました！



居宅介護支援事業所ハート24水戸  
見守る

介護支援専門員 廣木 千津子

今年度より一人息子が進学の為、自宅を離れました。家事もほとんど教えることなく送り出す事になり「きちんと食べられているかな」「生活で困っていないかな」と心配になることもしばしばです。ですが、社会に出る準備段階と思い、失敗もしつつ、生活の中で自ら考え対処しているよう見守っています。

私は今、介護支援専門員として、ご利用者さまが地域の中で生活する為の支援を行っています。自分が常に付き添い、その都度手助けできるわけではありませんが、その方の力を信じて、適度な支援の手配をし、見守っている状態です。

程度に差はあっても、自分の力で生活することは自信に繋がるはず。心配は尽きませんが、これからは必要となるところは支援し、見守っていく姿勢を大切に続けたいと思います。

今年の抱負



今年こそ5kg痩せるぞ！  
加藤木 久代

# 美野里陽だまり館

特別養護老人ホーム

電話 0299-57-6761  
FAX 0299-57-6762  
IP 050-3665-4051

## 新年のご挨拶

施設長 高城 久充

新年明けましておめでとございませう。

ご挨拶が遅くなりましたが、昨年十一月より施設長に就任しました高城と申します。

これまで長くグループ内の小美玉敬愛の社にて勤務してまいりました。

私が福祉の現場に初めて入ったのは二十三年前、都内の特養での介護が初めてでした。

当時はまだ介護保険制度もない時代でしたが、特養での介護を一から学んだ記憶があります。

あれから年月は経ちましたが、いま特養での勤務に就く中、改めて初心に帰った気持ちで日々を過ごしております。

特養の使命を大切にご利用者の日々に寄り添う介護を提供できるようこれからも職員一同努力してまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。



# あきのみのにまつり 第二回 秋の実り祭り開催

今回で二回目となる秋の大規模イベントを盛大に行いました



祭りだ！わっしょい！！ワッショイ！！！！



狙って狙って的中させるぞ



上手にとれたかな



浴衣で艶やかにお祭りに華を添えていただきました



作品介绍

祭りを彩る手作り装飾



電話：0299-56-5181  
 FAX：0299-56-3788  
 IP：050-3775-2156

占星術予測二〇二四年

施設長 高木 秀峯

新年おめでとございませう。昨年はいろいろなことがありましたので「今年は何年になるのだろうか」と思うのは私だけではないでしょう。私はいつも新年を迎える前に星座予想を参考にしています。一年前の二〇二三年の予想は「かつてない大変動の幕開け」でした。オミクロンとインフルエンザの流行、夏場の異常な猛暑と気象異常、長引くウクライナ戦争による欧米のエネルギー危機と諸物価の高騰、外国投資の撤退による中国の倒産・失業の増大などを今までにない一年間を経験しました。

さて、今年の予想は「未知の世界への準備」だそうです。昨年の大変動を引き継ぎながら、人類が経験していない新しい時代を迎えるための準備の年となるそうです。既存のものが壊れ想像もしない新しい世界が訪れるように期待が膨らみます。変革には相応の混乱が伴いますが耐え抜いて新時代の到来を待ちたいものです。

多 床 室 お 誕 生 日 会 ゲ ー ム



あ〜！！



ノンアルコールビール de かんぱ〜い



壁に映像を写して実施しました



ゲーム機のイベントもあり、大盛り上がるの時間を過ごす事ができました😊



真剣！ 夢中！

赤組 ユニット大運動会 白組

よいしょ！ よいしょ！

やったー！

秋の運動会では、玉入れ、綱引き、紙飛行機飛ばしを行いました。今年の優勝は赤組でした！！

力を合わせて



今回は福島県いわき市にある「いわき・ら・ら・ミュウ」へ行きました。三年ぶりとなる遠足でしたが、皆さまとても楽しまれていました。

バスの車内で  
〇×ゲーム!



ハイ、チーズ♪



新鮮な海鮮丼と、いわきの魚・メヒカリのから揚げに皆さま満足そうでした♪



美味しい♪



最高!



うまいよ~



## 私の趣味♪

「～編み物～」

編み物が得意な崎尾様。  
「親がやっていて、子供のころから一緒にやるようになったのよ」と仰っていました。  
デイケアにご利用の際も素晴らしい作品を数多く作られています。  
実はこの写真のベストも崎尾様の手作りなんですよ♪

崎尾 恵津子様

介護老人保健施設  
通所リハビリテーション  
**桜の郷敬愛の杜**



TEL 029-353-6581  
FAX 029-353-6582  
IP 050-3775-7455

辰年を迎えて

施設長 齊藤 平

新年、明けましておめでとございませう。

昨年五月より、新型コロナウイルス感染症が二類相当から五類相当へ引き下げられました。しかしながら、感染症法が変更されてもコロナの脅威がなくなるわけでもありませんし、インフルエンザやノロウイルスなど、注意しなければならぬ感染症もたくさんあります。今後も、気を緩めることなく、基本的な感染予防・感染対策は続けて、ご入居者さまの健康管理に努めていくとともに、在宅復帰や、生活の質の向上に貢献できるような医師として尽力していく所存です。新型コロナウイルスの不安から、面会制限や外出の自粛などに関しましては、ご入居者さまやご家族さまにおかれましては、ご理解いただき大変感謝しております。

昨年十月には、四年ぶりに桜敬祭りを行いました。多くのご家族さまにもお越しいただきまして、誠にありがとうございました。

本年も職員一同、精一杯頑張りますので、よろしくお願ひします。また、皆さまにとって素敵な一年になりますように。



運動会



敬老会



四年ぶりの桜敬祭りでは、よっちょれやジャンボリズム、ひげダンスなどの出し物で楽しんでいただきました。



**しゃぼん玉・・・**



飛んだ  
飛んだ♡

**外気浴・・・**



**手作りアロマ・・・**



とってもいい香り♡

**ハンドマッサージ・・・**



気持ちいいなあ～♪

**余暇活動・・・**



**編み物・・・**



冬の定番マフラー

**ちぎり絵・・・**



楽しい時間を過ごされております

広告を小さくちぎって作っております

**今年の抱負**



リハビリを頑張る  
五十嵐 光子

**自宅で出来る簡単リハビリ ～生活リハビリ**

みなさんこんにちは！  
リハビリ部の主任齋藤です。  
今日は寝ながらできる足腰の運動をご紹介します。  
写真のように足を真っすぐ交互に10回ずつ挙げてみてください。  
朝・昼・晩とやると効果的ですよ！  
お姉さま方へ愛を込めて♡





介護老人保健施設  
通所リハビリテーション  
電話 0299-56-7131  
FAX 0299-56-7132  
IP 050-3819-2878

新年のご挨拶

事務長 上村 こう

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願  
いいたします。

さて、新年はおめでたいことであり、旧年の殻を一新し、  
心機一転、新たに良い一年となるよう願うものでしょう。  
しかし、昨年を思い返しますと、新型コロナウイルス感染  
症が五類に移行し落ち着くかと思えば、我々高齢者施設とし  
ましては引続きの感染症対策に奔走し、食料費、電気代・  
燃料費の高騰などの物価高に苦しみ、世界各地では紛争が  
起こるといふ今なお問題を引きずって、簡単に一新を  
と片付けられないことばかりでした。

おめでたい新年に水を差したい訳ではないですが、世の  
中にはクリスマスもお正月も無く、つらい思いをされてい  
る方も多いのではと思うと、福祉を志すものとして気を引  
き締め直し、新しい年に挑まなければいけないと考えてい  
るつもりでございます。

本年も新しい挑戦をしながら、日々努力、日々精進の精  
神で参りたいと思っております。当施設をご利用の皆さま  
にも、本年も変わらぬご愛顧とご支援をいただけますよう、  
よろしくお願い申し上げます。



1 階ユニットにて運動会を開催しました!!ご入居者さま達は、  
赤組と青組に分かれ「柿狩り競争」と「芋ほり競争」の2種目  
を競い合いました。「柿狩り競争」では、熱中するあまり、相  
手の柿に手を出してしまうご入居者さまが 出てしまうほどで  
した。運動会は青組が優勝で終了しましたが、大変盛り上がり  
皆さまに楽しんでいただきました♪

麻雀好きなご入居者さまと  
一局打ちました!!

麻雀好きなご入居者さまのために場  
を設けて一局打ちました!!

寒くなったら薪ストーブですね♪

寒くなったので、薪ストーブを付けました!!暖かく、ご  
入居者さまにも好評です。

屋台で、ラーメンと餃子を提供しました。トロトロの自家製チャーシューと自家製スープのラーメンはご入居者さまにとっても好評でした♪



### 行事食紹介

小川らーめん



### 文化祭

デイケア文化祭を行いました。影当てゲームや影絵による『花さき山』と、ツバメダンスを鑑賞し楽しんでいただきました♪



### クリスマスオーナメント

### 作品紹介

#### 絵手紙

デイケアご利用者さまの作品紹介です。素晴らしい作品が完成しました!!

### 今年の抱負



～新年の抱負～  
孫と旅行に行きたいです。  
井坂 きあい

### 毎月 日本郷土料理の提供をしております!!



9月 千葉県 鱈のさんが焼きなど  
8月 鹿児島県 鶏飯風など

ご利用者さま、ご入居者さまに旅行気分を感じていただくため、日本各地の郷土料理を毎月提供しております。今後も各地の歴史・風土によって育まれた様々な料理を提供して行く予定です。

Hitachi\_Kokufukan

# 介護付有料老人ホーム ケアホーム 常陸国府館

TEL 0299-35-5631  
FAX 0299-35-5632  
I P 050-3821-2179

笑顔と活気と積極性で！

施設長 磯崎 浩憲

昨年は止まっていた時間が一気に動き出した一年でした。「コロナが感染症五類に移行してから、当施設では敬老会・石岡のおまつり・国陽祭を筆頭に、今まで中止・縮小・制限していた各行事やイベントをひと通り再開しました。ご入居者さまからは笑顔で楽しまれているお姿を毎回拝見することができ、また、当職員もそれぞれの準備で急に忙しくなり大変だったと思いますが皆楽しそうに頑張っていました。

特に国陽祭は、四年ぶりに中庭いっぱいに参加者が集い、たくさん笑顔が満ちあふれました。ご参加いただいた両施設のご入居者さま・ご家族さまには心より感謝申し上げます。お陰様で終了後も熱発などで体調を崩される方はお一人もなく、この国陽祭の開催と成功をとても嬉しく思います。

そして、この各行事・イベントの再開を通じて、「やはり介護施設はこうでなくちゃいけない！」「その度に想いは高まり、今年も皆さまに楽しんでいただけるように盛り上げていこう」と皆で意気投合しています。また、四月には医療・介護保険制度の同時改定があり、更に大きく変動のある一年が予想されますが、全職員、笑顔と活気と積極性をもって前進していきたいと思います。

## 菊祭りドライブ

▶ 笠間の井筒屋に行って来ました！秋晴れの中、色とりどりの見事な菊に感激し、帰路の道の駅で味わったソフトクリームもまた格別でした♪



## 出張デパート

## 高校生体験学習

▶ つくば国際大学高等学校の生徒さんが来館！ゲームや体操、紙芝居などで楽しみました★



▶ 秋冬物の衣類、靴にお菓子に縫いぐるみ等のラインナップ！皆さま笑顔でお買い物されました★

# ご入居者さま♥インタビュー

今回は“熱中したこと”と題して、ご入居者さまが今までで、1番はまっていたことについてお聞きしました！

## 勉強



▶ 難しい問題が解けた時の喜びと達成感にはまっていたよ。

## 教師



▶ 子供たちに勉強を教えながらも自分も日々成長しました！

## 宝塚



▶ 宝塚のキラキラした舞台とダンスと歌に夢中だったよ。

# 国陽祭

## 元気発信★石岡ど真ん中

10月22日(日) 快晴

▶ 常陸国府館と隣接の石岡陽だまり館との合同イベント『国陽祭』を四年ぶりに盛大に行いました♪♪会場の参加者全員で踊った『ハートピア音頭』は最高の秋の思い出となりました★★

### 今年の抱負

健康寿命  
の延長  
岡野 洋

## ◆◆ BLOGのご案内 ◆◆

▶ 『常陸国府館のブログ』は、現在、週1～2日のペースで更新しており、日頃より皆さまから大変ご好評をいただいております(´▽`)★

今号の国陽祭や菊祭りドライブ、出張デパート、ハロウィンの詳細をはじめ、日々のレクリエーションや生活の様など、誌面には掲載できなかった内容もたくさん紹介しています！ぜひご覧ください♪



# はーとぴあ保育園



TEL 029-251-1670  
FAX 029-255-0880

## 日常にあふれている幸せ

園長 松尾 睦子

明けましておめでとうございます。

毎日忙しく過ごしている中、あっという間に新年を迎えました。

今年はどうな一年にしたいですか？閏年に当たる二六六日をどう過ごしますか？

私は『幸せを沢山感じたい』と思っています。子ども達や家族の笑顔を見た時。空の色がきれいだった時。食べたものがおいしかった時など、小さなことでも『幸せだったなあ』と感じながら過ごしていきたいです。

皆さまは、どんな時に幸せを感じますか？辛いことがあると笑顔が減り、下を向くことが多くなりがちです。顔を上げて『幸せ』を探してみませんか。毎日見ている景色も四季折々で様々な色や香りを楽しませてくれるんですよ。

令和六年は、生活の中にあふれている当たり前の幸せを沢山感じてみませんか。前を向いて幸せを感じていけば、自然と笑顔が増えていくことと思います。

令和六年が皆さまにとって素敵な一年となりますように。

## はーとぴあボーイズ & ガールズコレクション ～ハロウィン発表会～

保育士が工夫を凝らして手作りした衣装を着て、ダンスやオペレッタ、創作劇を披露してくれた子ども達でした。みんな元気いっぱい演じてくれました。



ひよこ組



りす組



ぱんだ組



きりん組



うさぎ組



ぞう組

11月2日、水戸市双葉台にある近隣公園まで、きりん組、ぞう組がピクニックに行ってきました。公園では、段ボールで芝滑りやリレー、木の実や落ち葉拾いをしてたくさん遊んで来ました。



**避難訓練 (不審者対応)**



水戸警察署と水戸地区防犯協会の方が来園されて、子ども達が犯罪に巻き込まれないように、「いか」知らない人についていかない、「の」知らない人の車にのらない、「あ」危ないと思ったらおおきなこえをだす、「す」危ない時その場からすぐに逃げる、「し」何かあったら大人の人にしらせるの頭文字をとって「いかのおすし」を楽しく覚えてもらうダンスを教えてくださいました。



ハートピア水戸の職員と一緒に不審者が侵入した時の<sup>きすまた</sup>の使い方を教えてくださいました。



**日常のひとコマ～保育園でステキな笑顔を見つけました！**





瞳きらり

園長 友水 芳子

園児の小さな手のひらを見てみると、愛おしく思う。言葉かけると、無邪気に答えてくれる子ども達は本当に可愛い。お母さんというよりはおばあちゃんの気持ちにも似ている。

ある日のこと、砂場の遊具がなくなっていたので購入し「新しいシャベルとバケツを買ったので大切に使ってね」と子ども達に話した。子ども達の瞳はきらり・・嬉しそうに使い始めた。

しばらくして、私が職員室で事務処理をしていると、「二歳児クラスの園児がドアを開けて「友水先生ありがとうー」と大きな声で次から次へと言いに来てくれた。

担任がシャベルとバケツの話をしていたら、子ども自身から「じゃあ、ありがとうってく〜」となった。ううだ。

子ども自身が考え、お礼を言おうと行動してきた事、感謝の気持ちを表せた事に成長を感じ嬉しくなった。素直に真つすべこのまま育つて欲しいと思った瞬間である。

今年も職員一同、安心安全を第一に楽しい保育をしていきたい。



親子運動会

みんな一生懸命頑張りました！

リレーは大盛り上がりでした！

4・5歳児は、英語教室でハロウィンを楽しみました☆

ハロウィン

Trick or Treat !!

仮装して散歩に行ったりゲームをしたりしました☆



**マラソン大会**  
寒さに負けず最後まで走り抜くことが出来ました！！

いちについて よーいドン！！

**クリスマス発表会**  
練習の成果が出ていました！  
衣装も素敵でしたね♪

**もも組**  
**たんぼぼ組**

**ちゅうりっぷ組**

**さくら組**

緊張したけど上手に披露出来たね！

**ばら組**  
**ひまわり組**

今年の抱負



ペンまようを  
がんばりたい  
です  
まいえ  
あやね  
彩羽さん

まいえ 眞家  
あやね 彩羽さん

☆ 保育室の壁面紹介 ☆

5歳児

3歳児

4歳児

2歳児

1歳児

0歳児

# はーとぴあ

## 保育園桜ノ牧

絵本力

園長 奈良部 倫子



TEL 029-305-1181  
FAX 029-305-1180

最近「絵本」の研修を続けて受ける機会がありました。絵本作家、そして大型書店で長い間編集に携わった方からの話でした。保育園内で聞いた研修は、とても好評で「途中涙が出ました」と何人かの職員から声が上がりました。

どちらの研修も、作家さんの思いが十分伝わる内容で、絵本は子どもが読むものではなく、大人が本気で子どもの為に読んであげるもの、絵本の中には「想像する力」「共感する力」があり絵の背景も読み取ることを強く話されておりました。また、絵本の裏側（作家さんの絵本全てが繋がる相関図や、誰でも一度は目にしたことがある、野ネズミ二匹が主人公のラフスケッチ）など本当に貴重なものを見せていただきました。

そして何より、数冊の絵本の読み聞かせ時間が心地良さを感ずる瞬間でした。大人になり、読み聞かせをしてもうっ機会もなくなり、こんなにも心地よいものなんだと改めて感じました。

新年を迎え、新たな絵本との出会いを楽しみにし、職員とともに、自分自身も心地よさを感じながら目の前にいる子ども達に読み聞かせをしたいと思っています。



### ひまわり組 グリコ工場へ 行ってきました！



☆2歳児から5歳児が園庭を走りました☆



### マラソン大会 入賞おめでとう！



### 保育参観

お家の方と一緒に制作を楽しみましたよ♡



ロボット🤖  
あと少しで  
完成！！

1歳児から5歳児が歌や遊戯・劇を発表しました。  
緊張しながらも、最後まで頑張っていた子どもたちに拍手です！

**2歳児**

**3歳児**

**4歳児**

**5歳児**

**1歳児**

**笑顔 いっぱい**

0歳児クラスの子どもたちの  
可愛い笑顔を集めました！

**水戸芸術館**  
**パイプオルガン見学**  
高さに驚く子ども  
たちです！

**今年の抱負**

じてんしゃのれんしやうを  
がんばりたい。  
とみた はづき

**交流会だより**

9月13日に、ひまわり組17名が  
桜川陽だまり館を訪問し、敬老の日  
をお祝いしました。子どもたちは歌  
やダンスを披露し、皆さまと楽しい  
時間を過ごしました。

**HAPPY HALLOWEEN**

**オモシロ!びっく!!**  
**仮装 紹介**

**ミラボーイズ and ガールズ**







編集後記

あけましておめで  
 とございます。皆  
 さまにおかれまして  
 も清々しい新年をお  
 迎えのこととお慶び  
 申し上げます。

各施設のページに  
 「新年の抱負」を掲載  
 させていただきました。  
 た。

皆さまの本年が幸  
 多いよい年でありま  
 すようにお祈りし、  
 併せて変わらぬご指  
 導をよろしくお願い  
 申し上げます。

いろいろ端石岡  
 鈴木 純



ハートピアグループホームページ