

ライフケア大手門 ぐるーぷほーむ通信

令和7年
12月号

ライフケア大手門 グループホームの理念

私たちは、ご入居者とそのご家族が、毎日を安心して生活出来るよう介護を通して支援します。
そのためにご入居者の背景を尊重して、ご家族と一緒に継続した支援を行います。
また、私達スタッフは互いに声を掛け合い、協力体制をとりながら、共に成長し合える関係づくりに努めていきます。



徐々に年末の慌ただしさを感じる季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

グループホームでは、秋の季節を感じてもらえるようにと、お散歩や買い物に出かけました。「だいぶ風が冷たくなってきましたね」「涼しくて過ごしやすい季節になったね」などと言われていました。また日常的にホームの体操や洗濯たたみ、昼食作り等の家事活動にも参加され、お元気に過ごされております。天気や気温がよく、暖かい日には、屋上でお茶会を行ったりもしました。

イベントとしましては、10月は【十五夜のお団子作り】【秋祭り】【桜花会グループホーム交流会】、また地域の【簀子祭り】に参加しました。十五夜のお団子作りでは自分でお団子を丸めながら「きれいに丸くならないね」「早く食べたい」と笑って作られていました。秋祭りでは職員が様々衣装を着て、芋掘りゲームをしました。すのこ祭りでは地域の知り合いやご家族に会えたり、屋上で食べ物を買って食べたり、ミニトマトの詰め放題をされた方もいました。「お祭り楽しいね」「懐かしい人と会えた嬉しい」と笑顔がたくさん見られました。11月は、認知症啓発イベント【中央区RUN伴2025】のゴール地点として参加・協力しました。スタッフとご入居者1名ずつが代表して、認知症のイメージカラーであるオレンジ色を身に着け、約2.6kmの距離を地域の方々と共に歩きました。中継地点である他の介護事業所に立ち寄ったり、唐人町商店街を歩いてきました。昔馴染みの場所を通るときには「この商店街によく来てたの」「あそこのパン屋さん美味しいんですよ」と昔のことを話しながら歩きました。ゴール地点では、ホームの皆さんが主体となり、街を練り歩いてきたみさなさんを熱い声援で迎え入れました。約100名の人々が集結し、最後は日向ひよっとこの演舞を見て盛り上がり、地域の方々と交流しながら、まちづくりに参加できたことをうれしく思います。福岡市全体で約2,000人が参加したRUN伴ですが、今年もご入居者の皆様のたくさんのご協力・ご活躍に感謝しています。これからも皆様に楽しんで、たくさん笑っていただけるように、イベントに参加したり企画していきたいと思ひます。

さて、今年も12月。施設内の大きなイベントはクリスマス会を残すだけとなりました。去年はマツケンサンバを披露させて頂きましたが、今年は世間的にも話題になった、あのキャラクターになろうか…と考えています。参加者のみなさまが楽しんでいただけるように、準備をすすめておりますので、どうぞお楽しみに。

インフルエンザが流行る季節にもなりました。グループホームでは感染予防は徹底して行っていき職員・入居者様ともに体調を崩すことなく過ごせるように尽力していきたいと思ひます。皆様も体調を崩されませんように、どうぞ良いお年をお迎えください。

令和7年12月 I・K

お知らせ

12月1日より、ホーム内での調理を一時おやすみします。3食とも、厨房で作ったお食事を提供させていただきます。ご理解の程、どうぞよろしくお願いいたします。

新入居者のお知らせ



よろしく
おねがい
します

訪問サービスのご紹介⑤株式会社New Supportさん♪

現在、第2・3・4金曜日の月に3回訪問していただき、全体での体操や、スタッフからの相談に応じていただいています。身体面での評価に加え、歩行補助具の選定や、歩行器などの高さ調整、靴の選定などにも協力いただいています。この通信の最後にいつも記載している【ニューサポコラム】もついに28回目を迎えました。



ニューサポコラム 第28回♪

『12月11日は「胃腸の日」運動で整えるお腹の健康』

12月11日は「いに（12）いい（11）」の語呂合わせで、日本の「胃腸の日」です。年末に向けて食べ過ぎや飲み過ぎが増えるこの時期、胃腸の健康を見直す良い機会です。胃腸の調子を整えるのに効果的なのが、軽い運動です。

【運動が胃腸に与える効果】

- ①腸の働きを助ける：座りっぱなしや運動不足は便秘やお腹の張りの原因になるので、散歩や体操で腸を刺激し、便通をスムーズにしましょう。
- ②胃の働きを整える：運動で血流が良くなり、胃に必要な血液が届きます。ストレス解消で胃酸バランスが整い、胃もたれや食欲不振を予防できます。

【運動のタイミング】食後すぐの激しい運動はNG・食後30分～1時間後のゆっくり散歩が理想

【おすすめの軽い運動】ウォーキング、椅子体操、軽いストレッチ、腹式呼吸・深呼吸

毎日10分程度でも少しの運動を日常に取り入れるだけで胃腸は元気になります。「胃腸の日」をきっかけに、散歩や体操を習慣にしてみましょう。お腹の調子が整うと、免疫力も高まり、心も体も軽くなります。

令和7年度 第4回さくら会議



会場設営やレジュメの作成、掃除や消毒、受付、開会の言葉、おもてなしなど、ご入居者の皆様と一緒に取り組んでいます。



2025ふくおかカラオケ歌謡祭～福岡市民ホール～



中央区RUN伴2025



十五夜おだんごづくり



グループホーム秋祭り



すのこまつり



書道



大手門保育園運動会



生け花



カラオケ教室



ライフケアしかた交流会～使用済み切手回収作業～



日頃の様子



屋上カフェ



お散歩



ふれあいサロン



イルミネーション点灯式

