



## 『開所から6年目を迎えて』

地域の皆様方におかれましては、ますますご健勝でお過ごしのこととお慶び申し上げます。

また平素は、私ども社会福祉法人寿憩会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜わり、有難く厚く感謝申し上げます。

さて、昨年度を振り返りますと、1昨年年初にはじまった新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策の継続によって、施設も職員も日常の暮らしが大きく変わり、コロナに翻弄された1年がありました。

未だ以って収束の緒口が見えない「コロナ禍」の中での介護サービスの提供は、かつてない経験で戸惑いの日々の連続でした。このような状況下にあっても、「利用者様をコロナ感染から守る、コロナを理由にサービスの質を落とさない」このふたつを徹底してまいりましたが、職員のストレスもまた極限に近いものがありました。

お蔭を持ちまして、経営の状況は、ほぼ安定しており、特にも地元（平泉町）の方々のご利用が4割を占めるまでとなり、真に地域密着型の施設に相応しいと実感している次第です。

本年度もまたコロナとの闘いの日常となりそうですが、1日も早い収束を願い、安心してサービスの提供ができるよう、そして安定した経営に継がるよう、役職員一丸となって努力してまいり所存であります。

改めて、地域の皆様方にはなお一層のご支援・ご厚情を賜わりますよう、お願い申し上げます。



社会福祉法人 寿憩会  
理事長 岩 渕 吉 郎





## 恒例！さんままつり

今年も恒例のさんままつりが盛大に行われました。  
炭焼きのさんまと、それぞれのユニットで作った  
いもの子汁を、今年もお腹いっぱい堪能しました！

アツアツの  
いもの子汁  
です！



なぜか…  
焼き鳥も。



## 看護だより ～ コロナ禍で带状疱疹が増えている？ ～

**带状疱疹**とは、水ぼうそうと同じウイルスです。最初はズキンとした痛みやヒリヒリ、チクチクした痛みを感じ、かゆみを伴う場合があります。その後体の片側に赤く小さな水ぶくれを伴う発疹が帯状に現れます。発疹は体の至る所に出ますが、胸から脇腹にかけて現れることが多く、顔や目の周り、頭に出ることもあり、放っておくと痛みが後遺症として残り、1年以上痛みが続くことがあります。

原因としては、加齢や疲労、ストレスや病気などで**免疫力が低下すると**、神経に沿って体の表面に現れ、带状疱疹を発症します。

予防するには、**免疫力が低下しないよう、規則正しい生活を送る、睡眠や食事をしっかりとる**といった**基本的な心がけが大事**であり、任意のワクチンもあります。

現在コロナ禍で、コロナに対する不安やストレス、運動量が減ったことによる体力の低下、コロナ発症やワクチンによる免疫力の低下がみられます。

活動が限られている中ではありますが、適度な気分転換と栄養・睡眠をしっかりと取り、**病気に負けない心と体づくりを心がけましょう！**





# 特別養護老人ホーム いこいの結



ハロウィン



クリスマス会&忘年会



鍋パーティです



お正月

結神社で初詣です。

今年もよろしく  
お願ひします



ひなまつり



節分

段ボールで作った  
鬼のお面です。



今年も雛壇を飾りました

ありがとう  
ございます

長島地区  
婦人会の皆様



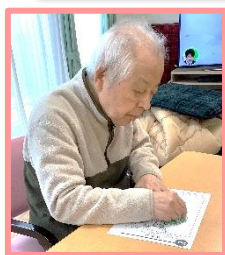
平泉町老人クラブ様よりタオル、明治安田生命様よりトイレットペーパー、長島地区婦人会様よりタオル、また近隣地域の皆さまより新聞紙を頂きました。施設内で有難く使わせていただきます。大変ありがとうございました。



いこいの結の  
ショートステイは  
こんなところです

## いこいの結 短期入所

「いこいの結短期入所生活介護施設」は、定員10名の  
ショートステイの施設です。  
ご自宅での生活が継続できるよう支援しています。



遊  
ん  
だ  
り  
…



家事をしていただいたり…



季節の行事・誕生会をしたり…



職員一同 ご利用  
お待ちしております！



## 栄養だより 『夏に負けるな！ 夏バテ予防』



夏バテの原因のひとつに室内外の温度差があります。気温差がある室内  
外を頻繁に出入りすると、自律神経が乱れ、疲れがたまりやすくなります。  
室内では身体を冷やし過ぎない温度設定にしたり、入浴もシャワーになりがちで  
すが、湯舟につかり、身体をあたためるのもオススメです。

### 夏バテ予防 「ネバとろそば」

材料（2人分）

- ・そば（乾） 200g
- ・長芋 200g
- ・オクラ 4～5本

- ・めかぶ 1パック（約80g）
- ・納豆 2パック（約100g）
- ・かつお節 1パック（約5g）
- ・めんつゆ 適量



＊オクラ＊

ねばねばの食感を生み出す成分の「ムチン」が含まれています。夏バテで胃が弱って  
いる場合には「ムチン」で胃を守り、胃のおかつきを抑えることができます。