大口一期一会荘だより

令和7年度
春号
vol.65

『一期一会荘で教えて頂いた幸せになる方法』

大口一期一会荘 荘長　鈴木信義

いつも思います。「一期一会荘は宝箱✨」だと。１００歳を超えた長寿の方と挨拶ができます。幼稚園の園児がお遊戯を見せに来てくれます。小学生の登下校の見守りをさせていただけます。看護学生が実習で来ます。２０代の調理員が一生懸命作った食事をいただけます。ご家族様が来荘してくださいます。
そして、ご利用者様がみえます。人と携わる仕事は他にもありますがこれほどの仕事が他にあるのでしょうか？まさに、宝箱✨です。
その宝箱で私が教えて頂いた幸せになる方法があります。「幸せになる」と書きましたが、正確には幸せは「なる」ものではなく、「感じる」ものだと思っています。何故なら「お金持ちなら幸せなのに！」と思っても、実際なってみると幸せでない場合が多いとか！？

幸せを感じる方法の一つに「あり・が・とう」があります。
ご利用者の皆様、本当によく「ありがとう」と言ってくださいます。こちらこそ「ありがとうございます」と思います。私たちは、仕事でご利用料を頂き、介護させていただいている立場です。当たり前のことです。でも「ありがとう」と言ってくださるのはどうして？と考えました。そして、気付かせて頂いたのは、『当たり前のことに感謝する』ということでした。ですから「あり（ある事）・が・とう（当然）」ある事が当然のものに感謝するということを教えていただきました。

「足の裏の皮」に感謝したことがありますか？もし、足の裏の皮が無かったらどれだけ歩くのに痛いでしょうか？さぞ、つらい毎日でしょう。
「健康」「親」「太陽」「家族」「食事」「平和」「空気」
ある事に感謝できたら、こんな幸せなことはありません！
逆を考えると、無いものに不満や愚痴を言っていたら不幸なのかも？
そして「感謝は幸せアンテナ」です。地球の空気と一緒です。地球は太陽に温められています。でも、太陽に近い高い山の上は極寒です。なぜでしょう？空気が無いからです。空気が温められて、太陽のありがたみ（有難み）がわかる。感謝のアンテナが無いと、人からの恩を感じることが出来ない！気付けない！と言う事だと思っています。感謝の心が無いとどれだけ恵まれた環境でも、幸せを感じない・・・寂しいですよね。
当たり前の物に、そしていつも感謝の心を持ち続けたいものです。
これを読んでくださった皆様とのご縁に感謝！！ありがとうございました。

軽費老人ホーム一期一会荘

施設では楽しみのある暮らしをしていただけるよう
様々な企画やクラブ活動があります。

大正琴クラブ

外食ツアー

お抹茶クラブ

ウォーキング

体操クラブ

絵手紙

お寿司バイキング

チョコカラセラピー

健康チェックも行い筋力トレーニングも
継続いただいています。ご無理なく
活動的な生活をお勧めしています。

大口一期一会デイサービスセンター

母の日

『母の日』にちなみ
感謝の気持ちを込めて
ささやかなプレゼントと
写真撮影を行いました。

厨房職員の手作り
おやつを召し上がって頂きました♡

祝100歳
おめでとうございます!!

百歳のお誕生日をお祝いしました。
ご家族様から、ご本人様には内緒でお手紙をいただき、職員が代読。
涙される場面も☆
心温まる素敵な誕生会となりました。

看護師より

歯と口の健康習慣から元気を保ちましょう

口が弱ると体も弱る

毎年6月4日から10日にかけては、歯と口の健康週間になっています。口の機能が落ちると体の機能も弱くなります。口の機能とは何か、考えたことがありますか？
口には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という、4つの大きな機能があります。

4大機能を維持するためには

口腔内がだ液で潤っていることが大切です。

だ液が十分に分泌されず、口腔内が乾燥すると汚れやすくなります。また、ほほの内側や歯茎が食べ物などで傷ついたり、上手く噛んだり飲み込むことが難しくなります。だ液は口腔内を潤し口の健康を維持するために大切なのです。唾液腺マッサージがおススメです。

口の健康と言えば！！もちろん歯磨きですね。口腔内細菌と内科疾患の関連性があることをよく耳にします。細菌の塊である歯垢は虫歯や歯周病の直接的な原因。また、誤嚥性肺炎・感染症心内膜炎・敗血症・虚血性心疾患などに関係していると言われますので、定期的な歯科健診も受けましょう。
口の健康は栄養状態や体力の維持・向上ばかりでなく、毎日意欲的に生活していくためにとても大切です。

栄養士より

本格的な暑さがやってくる前から水分補給を意識しましょう

湿度の高い梅雨の時期には水分補給量が少なくなりがちで、自分が脱水傾向になっていることに気付かない人が多いといわれています。このような時期は「かくれ脱水」に注意が必要です。
「かくれ脱水」とは、脱水症の一歩手前で、身体に必要な水分が減っている状態のことで脱水症になりかけているにもかかわらず、本人や周囲がそれに気付かないことが多いとされています。体の小さなサインにも目を向けて「かくれ脱水」を予防しましょう。

「かくれ脱水」を予防するポイント

①水分補給に適した飲み物を飲みましょう。
アルコールや、コーヒーなどのカフェインを多く含む飲み物には利尿作用があるため体内の水分を尿として排泄しやすくなり水分補給には適していません。水や麦茶で日常的に水分補給をしましょう。

②こまめな水分補給を意識しましょう。
のどの渇きを感じたときにはすでに水分が不足している可能性があります。コップ1杯程度（200ml）の水やお茶を右の図のようにのどが渇いたと感じる前に1日数回に分けて、意識して摂るようにしましょう。

社会福祉法人 一期一会福祉会

大口一期一会荘

〒480-0137 愛知県丹羽郡大口町大屋敷三丁目207番地
Tel：（0587）95-3118（代）　Fax：（0587）95-0887
E-mail　：oguchi@ichigoichie.or.jp
ホームページ：https://www.ichigoichie.or.jp/

インスタグラム
更新中！
oguchiichigoichie0801

フォロワー募集中！