

# RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ



理事長新年の挨拶

■特集1 元旦のおせち料理特集

■特集2 白楽荘 新年の様子  
偕楽層 新年の様子

■特集3 自宅で役立つ介助

法人ホームページ <https://www.rakuyuukai.com>

社会福祉法人 楽友会 広報誌

## CONTENTS

事業紹介	2
常務のつぶやき	3
理事長新年のあいさつ	4
特集 1 元旦のおせち料理特集	5
特集 2 白楽荘 新年の様子	6
偕楽荘 新年の様子	7
特集 3 自宅で役立つ介助	8



## 常務のつぶやき 日々雑感

新年を迎えると、まずは干支にまつわる話がそこかしこから聞こえてきます。2024年の干支は「辰」です。辰年は十二支の中で唯一の空想上の動物である龍を象徴しているそうです。龍は天に昇り、雲を呼び、雨を降らせることができる神秘的な生き物として考えられています。そのため、辰年生まれの方は、天空を目指すような向上心や理想を持ち、それを実現するために努力を惜しまない傾向があるとのこと。また、金融業界に伝わる「相場格言」なるものでは、辰年は「辰巳天井（たつみてんじょう）」と言われ、辰年と巳年は株価が上昇すると言われているそうです。どうやら辰年は上り調子の年であるようです。

ところで、今年はオリンピック・パラリンピックが開催される年でもあります。前回の東京大会が新型コロナウイルスの影響により1年遅れの開催となったため、今回のパリ大会は前回大会から3年後という形になりました。たった1年の差ですが、開催間隔が非常に短く感じてしまいます。それでも今年の干支にちなんで選手の方たちが上り調子で大会に挑めるといいですね。

新型コロナウイルスも昨年5月に感染症法で5類の感染症となり、現在は報道でも目にする機会はだいぶ少なくなりました。もちろん感染症自体がなくなったわけではありませんが、このまま大きな混乱を再び起こすことなく推移して欲しいと思っています。

常務理事 鶴岡 哲也

## 社会福祉法人楽友会の施設事業所

### 特別養護老人ホーム白楽荘

TEL:042-376-1811 FAX:042-371-1562

### 軽費老人ホーム偕楽荘

TEL:042-376-1711 FAX:042-337-0327

### 白楽荘デイサービスセンターえがお・ほのぼの

TEL:042-376-2942 FAX:042-376-4962

### ほのぼの堀之内（認知症対応型通所介護事業所）

TEL:042-682-3186 FAX:042-682-3187

### 白楽荘居宅介護支援事業所

TEL:042-376-4968 FAX:042-376-4962

### 白楽荘居宅介護支援事業所とよがおか

TEL:042-313-7992 FAX:042-313-7993

### 多摩市多摩センター地域包括支援センター

TEL:042-376-2941 FAX:042-376-1815

### 八王子市高齢者あんしん相談センター由木東

TEL:042-689-6070 FAX:042-689-6071

### 法人事務局

TEL:042-374-4649 FAX:042-371-1562

特集1 元旦のおせち料理特集



通常食



刻み食

○白楽荘のお品書き○  
 紅白なます  
 数の子  
 薔薇サーモン  
 寿かまぼこ  
 やわらか昆布巻き  
 黒豆の金箔掛け  
 二色ようかん(紅梅と白梅)  
 伊達巻  
 彩り野菜の湯葉巻き  
 栗きんとん  
 鶏の八幡巻き  
 海老のチリソース  
 赤飯  
 雑煮汁

高安管理栄養士より

蓋を開けた瞬間「すごく美味しそう！」ご利用者の表情がぱっと明るくなりました。餅はゼリー状にし、かまぼこはテリーヌ仕立てにしたりと安全に召し上がっていただくことはもちろんですが、何より味付けや見た目の彩りも楽しんでいただける料理に仕上がっています。

おせち料理特集



○偕楽荘のお品書き○  
 お雑煮  
 お造り  
 マグロ・カンパチ・甘海老  
 お節の盛り合わせ  
 若鳥の二色焼き・伊達巻  
 数の子・イクラおろし・海老  
 長呂儀・栗きんとん・寿かまぼこ  
 蟹の重ね蒸し・錦羊羹・黒豆  
 煮しめ  
 里芋・くわい・人参・椎茸  
 竹の子・南瓜・こんにゃく・絹さや  
 茶碗蒸し  
 百草根・しめじ・三つ葉

池田管理栄養士より

彩り・味付け・食感はもちろんのこと正月の豪華さや『晴れ晴れとしたイメージ』を考えたおせち料理となっております。お品書きにはもちろん載せてはませんが、写真にあるお屠蘇やビールにも良く合う出来栄となっております。皆さん美味しそうに召し上がっていただき、私たちも本当に晴れやかな気持ちになりました。



令和六年 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆様にはお健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年5月に新型コロナウイルス感染症の法的位置づけが、2類相当から5類に移行されたことにより、それまでの様々な制限が緩和され、通常の生活に戻ってきています。楽友会におきましても、感染リスクの高い高齢者がご利用になる施設であるところから、感染防止に細心の注意を払いながら、新型コロナウイルス以前の生活に少しでも近づけるよう努めております。

昨年7月には4年ぶりに「納涼祭」の花火大会を実施して、白楽荘、偕楽荘のご利用者の皆さんに楽しんでいただくことができました。また、ボランティアの皆さんの受け入れも徐々に進めているところです。

さらに、山王下施設の大規模修繕工事にも着手しており、令和7年中の完成を目指して工事を進めてまいります。この間、ご利用者はじめご家族様、来荘者の皆様には何かとご不便をおかけすることと思いますが、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

一方で、国際情勢の変化や自然環境の変化などに伴う物価高、さらには働き手の減少による人手不足が、法人の経営にも大きな影響を与えております。

こうしたことから、令和3年度から実施している「第2期経営計画」を見直し、法人の経営基盤のさらなる強化を図るとともに、ご利用者一人ひとりに寄り添った福祉・介護サービスの充実に努めてまいります。

結びにあたり、皆様のご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご支援をお願い申し上げます、新年のご挨拶いたします。

令和6年元旦 理事長 曾我 好男



今年も宜しくお願いします。  
乾杯ー♪



### 偕楽荘のお正月 恒例の新年祝賀会の様子



お屠蘇は made in  
池田管理栄養士です。  
「美味しいよ」

今年一年  
皆さまが健康で元気で過ごしていただきませうよう…  
職員一同 精一杯のおもてなしをしております



綺麗なものはお花だけでは  
ないですね。

### 正月明けの様子



無病息災を願う  
七草粥のランチ



寒かったです、天気  
には恵まれました。



かなり煙が…  
でもご利益がありそう

高幡不動尊への初詣



ご利益がありますように♪



### 白楽荘のお正月



正月らしい雰囲気を感じ取っていただきたい。  
今年もご利用者の皆さまが元気で過ごしていただきたい。  
職員一同…心を込めて工夫しました。  
ご利用者の皆さま今年一年宜しくお願い致します。



いい汗かいたわ



書初めは集中力が大切です



出来栄は上々『健康』



福笑いは…  
懐かしい  
何ととっても（笑う）



## ベッド上での移動が楽になる 自主トレーニング

**特**別特別養護老人ホーム白楽荘でリハビリを担当している作業療法士の五野です。  
在宅向け介助ポイントは第3回で終了しましたが、嬉しい事に新春号として復活しました。今回は介助者向けではなく、介助が必要な方自身が行う自主トレーニング方法をお伝えします！



ベッド上で上方へ移動する場合、足で踏ん張るだけでは難しく、多少なりともお尻を持ち上げる必要があります。

慣れないときつい運動ですが、お尻を持ち上げるよう意識してみてください。少ししか上がらなくても効果はあります。お尻を上げた状態で5秒保ち、10回行う事を目標にしたいところではありますが、まずは出来る範囲で試してみましょう。

### ここがポイント

- ① 写真は靴下を履いていますが、裸足で行うことをお勧めします。裸足であれば足が滑らず力が入りやすくなります。
- ② 腰の反らし過ぎはかえって背中や腰を痛めます。頑張り過ぎず、お尻は軽く上げる程度から始め、徐々に回数を増やしていきましょう。
- ③ 体に痛みが生じた場合は無理をせず、お休みします。

