

# 愛の家 通信

## 愛の家のお料理紹介

～愛の家のお節料理紹介～  
ホームでもお節料理は楽しめる！

山梨県内9ホームから  
厳選した  
自慢のお節料理をご  
紹介



新年あけましておめでとうございます。  
今年の干支は「巳年」。巳年といえば昔から“成長”と“変革”の年といわれています。日本全体でも新政権が発足し、今年1年は変化の多い年となるのではないのでしょうか？  
私達、愛の家グループホームでも、今年一年が“成長”と“変革”の1年となるよう、柔軟性をもって皆さまと共に、より良いグループホームの運営を目指して参ります。  
本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

ホーム長 勝原

### 【入浴による効果・作用とは？効果的な入浴】

お風呂に浸かると一日の疲れが取れます。入浴には、さまざまな効果が期待できます。最近、忙しいからとシャワーだけで済ませていませんか？本記事では入浴の効果について以下の点を中心にをご紹介します。

I：入浴によるさまざまな作用 他3つ

・温熱作用

入浴すると、体が温まります。血管は温まると広がり、スムーズに流れるため**新陳代謝が活発**となります。

・静水圧作用

入浴することで、水圧により**血流がよくなります**。お風呂のお湯の水圧によって、全身のマッサージ効果が期待できます。

II：入浴による効果 他3つ

・リラックス効果

入浴することで体温が上がり、**新陳代謝がアップ**します。体の疲労物質や老廃物が排除されるため、疲労回復や筋肉のこりをほぐすこととなります。

・美肌・潤い効果

入浴することで、**新陳代謝が高まり**、お肌のターンオーバーが整います。さらに、毛穴の奥の皮脂汚れも取れやすく、デトックス効果も期待できます。お風呂の蒸気によって、肌の乾燥予防にも繋がります。

他にも紹介しきれない効果がたくさんあります！

是非、続きが気になる方はQRコードをチェックしてください。



### 新年年明けといえば・・・富士山！？

みなさん、こんにちは！愛の家の杉澤です。  
初夢は皆さん何を見ましたか？新年、初夢といえば宝くじ・・・ではなく、一富士二鷹三茄子と初夢で見るとその年良いことがあるなんて言いますよね？  
今回は、愛の家のスタッフさん一押しの富士山の写真を紹介します！⇒裏面をご覧ください！

### 冷え性に効くツボ・手遊び

最近寒くなり手や足が冷える事が多くなって来たと思います。私達にとっても冷えは天敵ですが、高齢者にとっての冷えはADLやQOLの低下に大きく関わってくるといいます。そこで今回は簡単に「冷え性を改善出来るツボ」と「脳トレ&冷え性改善？手遊び」を紹介したいと思います。手遊びは冷え性が改善するものではありませんが、動かす事で血流が良くなるので皆さんも是非やって見て下さい！

☆冷え性を改善できるツボ



☆脳トレ&冷え性改善？手遊び



### 【和風月名】1月、【睦月】の由来は？

旧暦では和風の呼び名を使っており、1月は【睦月】が有名ですが、その由来はご存じですか？

お正月に家族や親族が集まり、仲睦まじくすることから【睦月】と付けられたそうです。1月には他にも「新春」や「初春月」ともいわれるようです。新春や初春ってよく目にしますけれど、ここから来てたんですね～

### 広い世代へ介護の魅力を発信



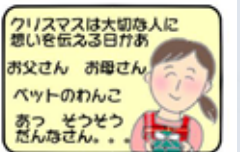
昨年のクリスマスは、各ホームでクリスマス会を開催しました。

みなさんは、どんなクリスマスをお過ごしになりましたでしょうか？

ホームの中では、クリスマスにご家族様に宛てたクリスマスカードを作り、お送りしたホームもあるようです。クリスマスに大切なご家族様へ普段のお気持ちを伝えるなんて、温かい気持ちになりますね♪

今年のクリスマス・・・は、ちょっと先のお話ですが、そんなホックリできるようなクリスマスのサプライズを、これからもしていきたいと思います！

### クリスマスのサプライズ vol.21



愛の家 通信



笛吹フルーツ公園より



河口湖の湖畔より①



河口湖の湖畔より②



甲府市 荒川橋より

富士山は色々な所から見るができますよね  
いざ、見比べてみると色々な表情があるのも  
富士山の魅力の一つ♪

今年はお利用者様とも色々な表情の  
富士山を見にお出かけもしたいと思います！

