

第49号

檜の里だより

発行：社会福祉法人多摩養育園 養護老人ホーム檜の里 <https://www.naranosato.net>
〒193-0803 東京都八王子市檜原町971 TEL042-622-6777・FAX.042-623-8204



秘宝：ト山禅師木像

新しい年を迎えるにあたって

養護老人ホーム檜の里

施設長 上野 秀子

新年 明けましておめでとうございます。

久しぶりに檜の里で、新年を迎えることが出来ました。昨年4月に着任以来、地域のいろいろな方々とお会いする機会が増え、檜の里は地域の中でお役に立っているんだなあとつくづく実感しています。

年5回開催している「サタデーマーケット」。5回来場いただくとティッシュボックスをプレゼントさせていただいています。今年も多くの方が引き換えに來られたり、「花火大会」では近隣の子どもたちが大勢來て、広い芝生の庭で手持ち花火や打ち上げ花火を楽しんだり、施設行事が地域の皆様を巻き込んだ行事に変化していて、地域貢献を地道に進めてきた成果と感謝しております。

昨年に引き続き檜の里で行われた「多摩養育園福祉まつり」。雨のため屋内開催となりましたが、檜の里の生活環境をご覧いただく良い機会になったと思っています。また、ト山禅師400回大遠忌記念で檜の里仏間に展示された秘宝・ト山禅師木像も多くの皆さまにご覧いただき、ト山禅師を知っていただく機会となりました。

2026年。今年も笑顔あふれる一年になりますように職員一同支援させていただきます。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

納涼なつまつり

7月12日(土)

光明第三こども園のおみこ
こしで始まり、檜東の婦人部の
皆様の盆踊り、勇壮な太鼓の
演奏で盛りあがった納涼な
つまつり。キッチンカーの美
味い食べ物の前には行列
が……。暑い! 熱い! 夏ま
つまつりでした。
ご協力いただいた皆様、あり
がとうございました(*^-^*)



花火大会

8月30日(土)

毎年恒例の檜の里花火大会🌟

今年はあまりにも暑い日が続いたので、時期を
ずらしての実施でしたが、大勢の方が参加して
くれました。打ち上げ花火や手持ち花火、メイン
は檜の里特製のナイヤガラ。見ごたえある花火
に皆さん、大興奮でした。



敬老祝賀会

9月16日(日)

人生の先輩を敬う日。
式典には利用者皆様が集まり、賀寿の皆様をお
祝いして下さいました。
お祝い御膳を堪能した後は、余興。今回はバイオ
リン演奏とチアダンス。子どものバイオリン演
奏は孫を見るような温かいまなざしで、チアダ
ンスの元気な踊りには、身を乗り出してきら
らした目で声援を。まだまだ皆様お若い!
これからもお元気にお過ごしください!



福祉まつり

11月9日(日)

昨年に引き続き、「多摩養育園福祉まつり」
を檜の里で開催。当日はあいにくのお天気で
はありましたが、1400名を超える方にご
来場いただき大盛況。保育園児のお稚児姿を
みて、「かわいいね〜!」「私も着てみたい
わ!」の声も。模擬店の焼きそばやおしるこ、
フランクフルトなど出来たてを会場でいただ
き楽しい一日となりました。

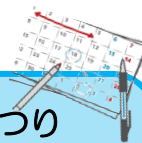


行事予定

1月：新年祝賀式 新年イベント
2月：節分 初午
3月：ひな祭り 防災訓練 お彼岸
サタデーマーケット

4月：新年度開始式 お花見会 花まつり
5月：端午の節句 サタデーマーケット
6月：時の記念日

※皆さま沢山参加してくださいね♪



地域で活躍しています！

いつも色々な形のお手伝い！ 檜の里が地域の中で必要とされる資源であるために😊

サタデーマーケット



花火大会



檜東町民祭



檜東スポーツフェスタ



地域防災訓練



ト山禅師 400 回大遠忌

稚児行列挙行



11月9日、ト山禅師 400 回大遠忌を記念して、稚児行列が檜の里にて執り行われました。23名の稚児が、きらびやかな衣装をまとい行列に参加してくれました。僧侶の皆様から洒水を受け、健やかな成長をご祈念いただきました。

<ト山講 連絡先>
042-622-6777
檜の里内 事務局：上野



専門職だより

医務より



インフルエンザについて

今年度は冬を迎える前に感染がすでに広まっています。インフルエンザワクチンの効果は、インフルエンザに感染した場合でも重症化を防ぐ効果が高いとされています。基礎疾患を持つ方、高齢者は重症化するリスクが高いため、ワクチン接種は重要です。効果が現れるまで約2週間かかり、持続期間は約5か月です。寒暖差、空気の乾燥などで風邪症状を訴える方が少しずつ増えてきました。皆さん、感染対策（うがい・手洗い・マスク着用）をお願いします。

栄養士より



冬は体温を維持するために、夏場より10%ほど多くエネルギーを消費して熱を生み出しています。そのために、普段通りの食事のとり方では栄養が足りないことがあります。疲れが取れない、口内炎がしやすい、風邪をひきやすく治りにくいなどの症状は、ビタミン類の不足から起こります。冬の不調を緩和して健康に過ごすために、積極的に取りたいビタミンについてご紹介します。

◎ビタミンB₁・ビタミンB₂

糖質（ご飯やパンなど）から、エネルギーを生み出すために必要な栄養素。不足すると血行不良や冷えやすさ、疲労を感じやすくなります。甘い食べ物や主食を多くとっている方は、特に不足しないようにしたい栄養素です。

ビタミンB₁・・・豚肉や大豆、アーモンド、玄米など

ビタミンB₂・・・レバー、アサリ、魚、チーズ、牛乳、ブロッコリー、ほうれん草など

時短・簡単レシピ公開中 !! QRコードを読み込んでください。



【炊飯器で肉じゃが】



【ワッパン焼きコロッケ】



【餃子ピザ】



お友だちになってくださいね



櫛の里
HP



櫛の里
LINE



多摩養育園
Facebook



いきいきプラザ動画公開中!! 健康動画活用ください!



編集後記

インフルエンザにコロナ感染症が大流行中です。幸い、現在櫛の里では感染者が出ていませんが、自分のお子さんがインフルエンザに罹ってしまい、休む職員が増えています。外出される際は、うっかりインフルエンザを連れて帰らないよう気を付けましょう。