



いわきの里だより  
高齢者疑似体験出前講座

いわきの里では、地域の子どもたちとのつながりを大切にし、保育所・幼稚園から小・中・高等学校・養成校・大学まで、継続した交流を行っています。

12月22日には、いわき市立平第五小学校を訪問し、4年生88名を対象に高齢者疑似体験の出前講座を実施しました。

児童の皆さんにはインスタントニアを装着していただき、高齢者役と介助者役を交代しながら、段差の昇り降りや障害物の回避、箸を使つた細かな作業、小銭の取り出し、文字を書く体験などに挑戦していただきました。

児童さんは、「おじいちゃんやおばあちゃんは、24時間ずっと重りをつけているような感じなんだうな」「年をとるのは嫌だな。でも、助けてもらえるのは嬉しかった」「おばあちゃんの家に行ったら、お手伝いをしたいです」といった感想が多く見られました。

児童さんからは、「おじいちゃんやおばあちゃんは、24時間ずっと重りをつけているような感じなんだうな」「年をとるのは嫌だな。でも、助けてもらえるのは嬉しかった」「おばあちゃんの家に行ったら、お手伝いをしたいです」といった感想が多く見られました。

今回の体験を通して、高齢者の大変さだけではなく、思いやりの気持ちや支え合う大切さを感じたいく、温かな時間となりました。

この中で、誰かを思いつづけています。



### 小寒の健康だより ～看護課～

大寒へ向かう“始まり”です。一年の中でも特に冷え込みが厳しく、体調を崩しやすい時期です。食の力で体を内側から温め、寒さに負けない体をつくることが大切です。まず大切なのは、首・手首・足首といった「首」のつく部位を温め、入浴では湯船にしっかり浸かることで、血行を促しましょう。睡眠時間を十分に確保し、体力を回復させることも、小寒の時期には特に重要です。

### 【基本的な感染予防】

- ①外出時はマスクをかけましょう
- ②外から帰ったら、手洗い・うがい
- ③休養・栄養・水分補給を意識
- ④適度な室温・湿度、換気も忘れずに
- ⑤ワクチン接種をしましょう（主治医の先生と相談しましょう）



### 「初午（はつうま）」 ～栄養管理課～

初午（はつうま）とは、2月の最初の「午（うま）の日」を指し、稻荷神（いなりしん）のお祭りが行われる日で、今年2026年の初午は、2月1日です。

稻がなることを意味する「いなり」から、稻荷神は稻作をはじめ農業や商業の神様として古くから信仰され、五穀豊穣や商売繁盛、家内安全を願い、各地の稻荷神社でお祭りが行われてきました。稻荷神の使いとされる狐の好物が油揚げであることから、

初午には油揚げや、酢飯を詰めたり寿司をお供えする風習があります。

いなり寿司は、たんぱく質や炭水化物を手軽にとることができ、食べやすいのも特徴です。家族みんなで油揚げに酢飯を詰めて、いなり寿司を作るのも、楽しいイベントになりそうですね。



### 高齢者疑似体験出前講座



### ご寄贈ありがとうございます

ご利用者さまやご家族さまより、心のこもった羽子板や干支の木目込み作品をいただきました。細やかで丁寧な手仕事に、あたたかな想いを感じられます。さっそく正面玄関に飾らせていただき、華やかな新春の彩りを添えております。素敵なお贈り物を本当にありがとうございます。

### ゆずの香りに包まれて



冬至が近づいてきた頃、職員や地域の皆さまの庭先から、立派なゆずが沢山届きました。

ご利用者さまには「ゆず湯」や「手浴」を楽しんでいただきました。お湯にぽかぽかと浮かぶ黄色いゆずを眺めながら「いい香りだね」「昔は家でも入ったよ」と、季節の移ろいを感じる会話が弾みます。皆さまの穏やかな笑顔に、心まで温まりました。

### 楽しいお正月



ひなたでは1月上旬、毎年恒例の新年会を開催しました。職員手作りの獅子舞に、紅白両回し、福笑いはご利用者さまに「おかめ」と「ひょっこり」のパートを自由に組み合わせていただき、「こんなのはどうだい？」

「面白い顔だねえ～」と初笑い。お正月の雰囲気を存分にお楽しみいただきました。

### 新春のお参り



「初詣に行きたい」というご利用者さまの声を受け、好嶋熊野神社へ参りました。ご利用者さまは「心がすっきりしました」と、素敵な笑顔を見せてくださいました。全員での外出は難しかったのですが、この晴れやかな福が、ご利用者さま全員に届くような一年になりますように（合掌）。

### 3ヶ月行事予定

- 3月 ひなまつり 行事食
- 4月 花の日行事食 お花見ドライブ
- 5月 端午の節句 行事食

※感染症対策を行いながら実施させていただきます。

### 色鮮やかな作品の世界へ



12月中旬、いわき市文化センターで開催された「シルバーフェア2025創作展」において、ひなたのご利用者さまの作品が展示され、市民の皆さんにご鑑賞いただきました。

感染症対策に配慮しながら、ご利用者さまと職員が一緒に市民の皆さまの作品を見て回ると、ご利用者さまは「すごいね～」「やってみたいな」と心を弾ませていらっしゃいました。今後も素敵な作品作りのお手伝いをさせていただければ幸いです。

