



# いわきの里だより

2026年1月

Vol.52

社会福祉法人  
いわきの里 広報誌

地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしま  
〒970-1145 福島県いわき市好間町北好間字外川原33-1

TEL:0246-36-6006 FAX:0246-36-6016

ショートステイよしま TEL:0246-36-6201 FAX:0246-36-6202

小規模多機能型つどい TEL:0246-36-6215 FAX:0246-36-6216

地域密着型特別養護老人ホームひなた  
〒970-8035 福島県いわき市明治団地12-19

TEL:0246-38-3881 FAX:0246-38-3882

新年のご挨拶

新年を迎えましたが新型コロナウイルス感染症やインフルエンザもまだまだ警戒しなければいけない状況です。その中で1月4日には、内郷・平消防団の皆様のご協力により、よしまの施設でお目出たい出初式のはしご乗りが披露されて、ご利用者様やご家族の方々に大変喜んで頂きました。

介護人材の不足は最大の問題ですが、その中でもいわきの里の職員はご利用者の素敵な笑顔に喜びを感じながら仕事をしています。

今年は60年に一度の丙午（ひのえうま）です。「明るく前向きでエネルギーな気質を持つ」と言われており、それにあってエネルギー溢れるいわきの里にしたいと思っています。今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年も、ご利用者様ご家族様に於かれましては、心穏やかに過ごされたいと願っています。心穏やかに過ごされたいと願っています。

よく心よりお祈りし新年の挨拶とさせていただきます。

理事長 山内 真理子

新年明けましておめでとうございます。平素より社会福祉法人いわきの里に對し、多大なるご理解とご支援を賜り心より感謝申し上げます。



理事長  
山内 真理子

## 新春のはしご乗り



1月4日、よしまの施設では内郷・平消防団の皆さまによるはしご乗り演技が披露されました。このはしご乗りは、いわき市消防の出初式の行事の一つとして、地域の無火災を祈願し行われている伝統ある演技です。

高く伸びたはしごの上で繰り広げられる技の数々に、ご利用者さまやご家族様は肝を冷やしながらも見入っておられました。演技の合間にははしごの上からお菓子がまかれ、会場に集まった子どもたちも笑顔で受け取り、会場全体が大きな拍手と歓声に包まれました。

## 晴れの日の面会



1月11日、成人式を迎えられたお孫様が「晴れ着姿をおばあちゃんに見てもらいたい」と、お母さまと一緒に来所されました。

晴れ着はご利用者さまが用意されていたもので、色鮮やかな晴れ着に身を包んだお孫さまの姿を前に、ご利用者さまは静かに目を向け、穏やかな時間が流れていました。ご家族の大切な節目を共に感じる、心あたたまるひとときとなりました。

## 基本理念

- 一、私達は、利用者の皆様の尊厳を保障し、お一人お一人が最期まで輝き続け「よりよき老後」をお過ごしいただけるよう支援します。
- 一、地域の皆様の拠り所として信頼され、発展し続ける施設を目指します。



社会福祉法人  
いわきの里  
ホームページ

いわきの里だより

Vol.52(4)

## 優しい笑顔 午年生まれの星



左：大野 あゆみさん  
右：清水 いづみさん

1月5日付「午年（うまどし）」に入職し、自らも午年生まれという、まさに「馬」に縁のあるお二人、大野あゆみさんと清水いづみさんにお話を伺いました。

### お二人とも『年女』と伺いましたが、どんな年にしたいですか？

大野さん：「年女」ということで良いことがありそうな予感がしています。色々なことに挑戦する年にしたいです。

清水さん：「乗馬」にチャレンジしたいと思っています。

### 職場の雰囲気はいかがですか？

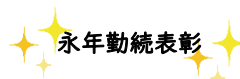
大野さん：職員のみなさんが優しく接してくださるので楽しいです。  
清水さん：明るくて、親切で、何でも聞きやすい雰囲気ですね。

### 今後の目標を教えてください

大野さん：ケアマネジャーの資格を取りたいと思っています。

清水さん：とにかく仕事に早く慣れて皆さんにご迷惑がかからないように頑張ります。

ご利用者さまの穏やかな日々に寄り添っていきましょう♪



## 永年勤続表彰

社会福祉法人いわきの里では、5名の職員が勤続10年を迎え、表彰式を行いました。表彰された皆様に一言伺いました。

### 👑 10年を振り返って楽しかったことや嬉しかったことは？

- ・ご利用者さまから「ありがとう」と言われることです。
- ・病気をして復職した時、みんながあたたかく迎え入れてくれたことです。
- ・若い時よりもご利用者さまに優しく対応出来ていることが嬉しいです。
- ・ご利用者さまから「〇〇さん、ちょっときて」と手招き（ご指名）をされたときです。
- ・毎日楽しいです笑。自分の夜勤の日を楽しみにしているとされた時は嬉しかったです。

### 👑 長く働くための秘訣は？

- ・1日1日を大切にしています。
- ・とにかく楽しむことです。
- ・責任感ですね。責任感だけで頑張ってきました。
- ・仕事に入る前に「よしっ！」と気持ちを入れることです。女優です笑
- ・なんでも楽しむことです。楽しい気持ちがご利用者さまにも伝わると信じています。

表彰された皆様、おめでとうございます！

お問い合わせ先  
0246-3616006  
総務課 村上まで



毎月第2火曜日  
13時30分～15時30分  
社会福祉法人  
いわきの里  
皆様のお役に  
たてる場づくり  
を心がけており  
ます。

当法人では、いわき市の「オレンジカフェ以和貴」を受託運営させていただいており、感染症対策をしながら開催しています。

認知症や介護に関するご相談や情報提供はもちろん、血圧測定や健康相談、認知症シナプスロジ（「2つのことを同時に言う」など、普段慣れない動きによって脳の活性化を図るプログラム）、そして「茶話会」を通じて地域の皆さまのお役にたてる場づくりを心がけております。



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

この学びが、日々の暮らしの中で、誰かを思いやる小さな行動につながっていくことを願っています。



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

児童の皆さんにはインスタントシ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、箸を使った細かな作業、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。

思うように体が動かないもどかしさを体感しながら、互いに声を掛け合い、助け合う姿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ろうな」「年をとるのは嫌だなあ。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」といった感想が聞かれました。

### 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、あたたかな想いが感じられます。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。素敵な贈り物を本当にありがとうございました。

### 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。お湯にぷかぷ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。

### 小寒の健康だより

#### ～看護課～

小寒（しょうかん）は「小さな寒さ」と書きますが、これは寒さが弱いという意味ではなく、これから迎える一年で最も寒い時期から大寒へ向かう「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のが大切です。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と浸かることで、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。

稲がなることを意味する「いなり」から、稲荷神は稲作をはじめ農業や商業の神様として古くから信仰され、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を願い、各地の稲荷神社でお祭りが行われてきました。稲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、酢飯を詰めたいなり寿司をお供える風習があります。

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。



### 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、紅白皿回し、福笑いのご利用者さまに「おかめ」と「ひよっこ」のパーツ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。お正月の雰囲気をご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、市民の皆さま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と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」と心を弾ませていらっしやいました。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。

