

# 幸楽園便り

KOURAKUKAI

発行責任者  
 社会福祉法人 幸楽会  
 飯塚喜弘  
 018-870-2224  
 【2023年 春号】



## 祝 百歳おめでとうございます

(筒井 ミヨ様と施設長)

### 日々是新

理事長 永田 賢之助

皆さん、明けましておめでとうございます。先年この幸楽園は、開設四十年を迎えております。最近の世情に鑑み、取り立てて記念行事等も催しませんでした。はるか創立当時の労苦と開園に至る先人たちの功績に思い偲んでおるところです。

さて皆さん、明けて令和五年は干支で言うところであたり、大きな飛躍の年かとも存じるところであります。園を取り巻く現下の情勢はなかなか一筋縄では行きません。ここ三年越したるコロナの災禍は今なお収まらず、入所されております皆さんの健康管理をいかにして全うするかに没頭する日が続きます。感染から入所されております皆さんを守る、このことを念頭に外来者の来園を遮断したことにより、ご家族との面会もままならぬ日もありました。ご自身、ご家族同様のいたみを痛切に共にして参りました。

今は僅かな時間ではありますが、玄関先でのご面会をいただいております。しかしながらコロナ災禍の現状は、今なお一刻の猶予もありません。大事なご家族とのご面会だけは大切にしたいと思っております。多少のご不便をおかけ致しますことをお願いする次第です。

施設は四十年を経過致しましたが思いは日々是新、補修や設備の点におきまして早急に対処し、各居室の整備、改装、照明・空調設備の更新等々を、随時すみやかに実施して参りました。あくまでも利用者各位の安全と利便性・快適性を念頭に置き、怠りなく努めあげる所存であります。

幸楽園の創業は、県内最古参級の歴史があります。ただに、この業界では常に範たる存在でありたいと誇りにしております。その高邁な信念のもとに、入所者お一人お一人の人格を大事に勤め上げる所存です。この年頭にあたり、常日ごろ戴いておられます関係者皆様のご厚情に、深甚なる感謝を申し上げますと共に、今年もなお一層のご指導・鞭撻をお願い申し上げます。ご挨拶と致します。

## 社会福祉法人 幸楽会

〒010-0136 秋田市上新城中字片野4番地

特別養護老人ホーム幸楽園 ☎018-870-2224 幸楽園居宅介護支援事業所 ☎018-870-2226  
 ショートステイ幸楽園 ☎018-870-2227 幸楽園在宅介護支援センター ☎018-870-2226

外旭川デイサービスセンター幸 〒010-0802 秋田市外旭川字鳥谷場136 ☎018-868-5415

社会福祉法人幸楽会 ホームページURL <https://www.kourakukai.or.jp>

本便りのバックナンバー、行事や事業内容などの活動状況、求人情報を公開しております。是非、ご覧くださいませ幸いです。

## 厚生労働大臣・全国社会福祉協議会会長表彰 受章

令和4年12月13日、東京都浅草公会堂において本会理事、藤原昌一氏が「厚生労働大臣表彰」と「全国社会福祉協議会会長表彰」を受章しました。

昭和56年に当会を立ち上げ、長きに渡り理事長・理事として法人並び各事業所の安定した経営、発展に大きく寄与してられました。

今日までの多大な功績が認められ、「幸楽園40周年」の記念となる年度に受章されましたことに感慨もひとしおです。誠におめでとうございます。



▲令和5年1月19日「厚生労働大臣表彰伝達式」於：秋田市役所

## 幸楽園めぐもり写真館

### 喫茶



みんなで一緒に食べるべ〜



フルーツポンチ  
おいしそうね

### バーベキュー

いい匂いがしてきたね!



### 地域ふれあい祭



展示作品いろいろありますね!



上手につくるものだなあ!

### 敬老会



医務室コラム

## 体の“三首”を温めるだけでポカポカ！ 冬の寒さに負けない体づくりを始めましょう。



体を効率的に温めるには「三首」をしっかり保温すること！  
三首とは「手首」・「足首」・「首」の3箇所。まずはこの部分を温めて、体の内側からポカポカに。

### ◆冷えない体を作るために、ひょっこり顔を出している「三首」をしっかり温めましょう。

首や手首、足首。これら「三首」は脂肪がつきにくく、皮膚のすぐ下を太い血管が集中して通っているため、外気の影響を受けやすい場所です。逆に言えば、この三首を上手に温めれば、体の冷えをぐっと抑えることができます。冷え性を改善したいと考えている人は、まずは「三首」を温めることです。

### ◆一番酷使している手の保温を重点的に！「手首」の温活からスタート。

「手首」の冷えを気にしている人は意外と少ないかもしれません。手首や手指のストレッチを1時間に1回行うことを心がけ、外出時には手袋を着用するなど手首を守る生活を心がけてみましょう。家の中にいるときは、手首を温めるアームウォーマーやサポーターなどをつけるのもおすすめです。

### ◆見落としがちな「足首」をしっかり保温！体の芯からポカポカになる工夫をしましょう。

つま先が冷たく、足のむくみで悩んでいる方はいませんか？まずは足首を温めることから始めましょう。足首には体の冷えに効くツボが集中しているので、家の中にいる時もレッグウォーマーを着用する習慣を身につけて。不要な靴下のつま先を切って履くだけでも、レッグウォーマー代わりになります。家の外と中で同じものを履きたくないという方にはおすすめです。気づいた時には、足首を回す習慣も取り入れてください。

### ◆おうちの中にいる時も「首」を温めて、体感温度をあげましょう。

外出する時は皆さんストールやマフラーを身につけて出かけますよね。それは体が首の寒さから体の冷えに通ずることを知っているから！一番体温の上昇を感じやすい「首」をしっかりと温めることで自律神経を整える効果もあります。家の中でもネックウォーマーを身につけることで首を保温してあげましょう。首も1時間に1回は首回しをするなど簡単なストレッチをしてください。肩こりにも効果的です。

## 笑顔 😊 をひきだす食事

季節を感じられる食材使用とメニューで、  
食事を楽しんでいただきたいと考えています。

どんな時でも、コロナ禍でも、楽しみと言えばやはり『食事』でしょうか。

『なべっこ』



人気No.1 『楽楽寿司』

『鏡もち作り』



今年も、感染予防に配慮しながら、目で楽しんで味わっておいしいイベントが開催できるよう、工夫していきます。

# ショートステイ 幸楽園ほっと通信

ご利用者の皆様が、安心して楽しく安全に過ごしていただけますようお手伝いいたします。



## 幸楽園居宅介護支援事業所

### 恋にも健康にも効くチョコレート

特に冬だと恋しくなるのがチョコレート。チョコレートって「甘い」「お菓子」のイメージですが、元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」だったそうです。主に滋養強壮・疲労回復・長寿などの効果が伝えられていたようです。

チョコレートに含まれている「カカオポリフェノール」という抗酸化物質は、血圧や動脈硬化に対して多くの良い点があることが知られています。しかしチョコレートを大量に食べればよいというわけでもありません。なるべくハイカカオなもの・砂糖が少ないもの・一日20g程度を目安にチョコっと食べるのがおすすめ（ハイカカオでも一部の方には有害になる恐れがあるのでご注意ください）チョコレートを上手に活用して素敵な一日をお過ごしくださいね！介護で不安や悩みをお持ちでしたら気軽にお話を聞かせて下さい。ほっとチョコレートを用意してお待ちしております。

介護や生活に関するお問い合わせは TEL018-870-2226 へご連絡ください。

# 外旭川デイサービスセンター幸

施設内見学・見学利用も随時行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。 堀井・須賀まで

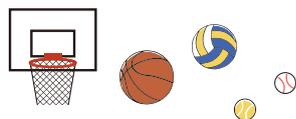
## クリスマス

サンタ帽をかぶって  
笑顔でにっこり😊



## レクリエーション

さまざまなゲームに  
取り組み楽しんでいます。



## 作品づくり

みなさんと協力して作りあげました!!



**感染予防対策を行い、さまざまな活動に取り組んでいます。**

## トピックス

令和4年12月2日 秋田県遊技業協同組合様より『車椅子2台』をご寄贈していただきました。このようにお力添えいただけることは、私共福祉施設にとってはありがたく、とても励みになります。

皆様の期待に沿い、安心・安全なサービスを提供できるよう職員一同職務に励む所存です。心より感謝申し上げます。



幸楽園周辺の歴史散歩

25

青田原の孤塁と一本松

港町から幸楽園を目指して来ると、ほどなく登坂にさしかかる。その左手の田圃の中に土を盛り上げたような小さな孤塁があつて、素枯れた一本、松の残骸が立っていた。昭和の初期までは裾が十平方メートルの森で、頂きに、古い双幹の黒松が立っていた。以来、百年の風雪を経て、落雷か凍害かで先端が枯れ始め、やがてこの辺りを席卷したマツクイムシの被害に会つて、この松は枯死した。森自体も年々、隣接する田圃に併合され、今では僅か森の形骸が在るだけだ。

では本論に入る。この森の誕生は飯島地区・飯田の開拓立村にかかわっている。そもそもここ秋田野は原始雄物川の流域で一大湿原だった。それが戦国時代の末、住みどころを求めて未開の土地を探して来た六部の一団がいて、この中洲の一つに開拓を始めた。

葦や水草の繁茂する湿地の、底無し沼を耕地にするのは至難の業だった。この泥沼をなんとか水田にするには、山砂を客土して土壌を改良するしかない。そう悟った彼らはその土を運び込むための山地を物色し、そこまで運河を造つて船で運ぶ事にした。

そうと決まると彼らは住まいの飯田の中洲を起点に、今の外旭川の笹岡と新城の中山・片野の丘の二つを目指して、柳川、潮来ばりの川舟の水路の開削にかかった。

なかのひとつ新城ルートでは、掘り上げた水路の土手は、後に人々の歩く道になって、現在そのまま県道になった。

飯田の村人たちは勤勉だった。生き変わり死に変わり幾星霜、川舟一杯に山砂を積んではせつせとこの運搬に努めた。

削り取られた新城の山裾もまた、年々様変わりしていった。今の幸楽園のある片野の丘は、なだらかな草山で湿原深く分け入っていたが、この土壌採取で削りとられ、次第次第に平地へと変わった。

その丘の先端部の一角が、硬かったものかそれとも後々の目印にしてか残された。これがこの森で、つい先年まで記念の標柱が立っていた。

明治に入つて運河の土手だった道路が整備されると、土運びは荷馬車にとつて変わった。数世紀に渡つて使われた運河は干陸し、役目を終えた川舟は集められて飯田集落の近くにまとめられて埋められた。大量の川舟を埋め、こんもり盛りあげた埋設地は、今は二代目の松ノ木が育つ丘になっている。

このように飯田の人達の土運びは終わり、長い年月が過ぎたのだが、飯田の人達は昔のしきたりを大事にしてか、今でもながしの採取権利を中町内に納めている。

以上の様な次第であの小さな孤塁は、度重なる戦乱を逃れて移住して来た、信州飯田の武家集団がひらいた、その農民たちの血と汗の開拓史を語る記念物だ。

(永田 賢之助)



今年、「二十歳のつどい」をむかえました！



堀井さん

新人紹介 ①好きな芸能人 ②休日の過ごし方 ③今後の抱負



長谷川 守

特別養護老人ホーム幸楽園  
●調理員  
①桑田佳祐、マイク・トラウト  
②ドライブ、家の用事、スポーツ観戦  
③一日も早く調理員の一人として働けるようにがんばりたいです。



鎌田 真吾

●介護員  
①糸井 重里  
②サッカー観賞  
③初心を忘れず、向上心を持って頑張りたいと思います。

お誕生おめでとう！当職員に赤ちゃんが生まれました。

特別養護老人ホーム幸楽園

●調理員

浅利 弥咲

長男 遙汰(はるかたくん) 令和4年6月3日生



●編集後記

コロナワクチン五回目接種を終えています。まだまだ油断なりません。感染予防対策を徹底し、みなさん生き生きとした生活を送っていただけるよう、努めてまいります。