

# おしどり ふれあいだより

第 182 号

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18

(2026 年 1 月号)

TEL (0748) 74-0005 /FAX 74-0403



【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

## 2026年 本年もどうぞよろしくお願い致します！



### その人が欲する水とは？

今年の干支・馬（午）は古来より人と歴史を共に歩んできた動物だからでしょうか、調べてみるとたくさんの馬を用いた諺があることを知りました。そのなかで「まさしく！」と思った諺です。「馬を水辺につれていけても水を飲ませることはできない」イギリスの諺だそうで「いくら周りが機会を作ってもするかしないかは本人のやる気次第」という意味です。介護の仕事に携わっている自分にとっては身につまされる言葉です。その人が本当にしたいことは何なのか、職員側の自己満足で終わってはいないか、その人が欲している“水”は何なのかを絶えず考えなければ質の高いサービス提供にはつながりません。心が動くから体が動く！年の始めにふれあいの家原点に立ち返ることができました。

### 今年も御上神社へ 初詣に行きました！

健康第一で、笑顔で一年  
を過ごせますように！  
(Kさん)

上を向いて行こう！転  
倒しないようにする。  
(Fさん)

### みなさんの今年の抱負



今を大事に、心を美しく  
一年健康で過ごしたい！  
(Mさん)

ふれあい之家に  
皆勤で来る！  
(Nさん)

### ゆずジャム作り

おしどりになっているゆずを使って、毎年恒例のゆずジャム作りをしました。砂糖を計る、ゆずの皮を剥く、果汁を絞るなどの分担をして3キロのゆずをジャムにしました。作ったジャムは、おやつにゆず茶にいただきました。他にもケーキなどにトッピングしていただきます☆ 手作りのゆず茶を「おいしいな」「いい甘さや」と皆さん言って飲んでおられました。体を温めることで風邪予防にもなります。寒さに負けないで2026年も元気に過ごしていきたいです！





# ふれあい活動のお知らせ

おしどりでは、「ふれあい活動」と称し地域の方がいつまでも元気に暮らせることを願い様々な活動や催しを、デイサービスの運営と並行しておこなっています。介護保険を利用する前段階から老若男女問わずご自由に参加いただけます。

**デイケアの家おしどり建て替えの間も  
元気に活動しています！**

## 子ども 100 円ごはん

ふれあい楽舎にて  
毎月第4土曜日  
13時ごろまで



## みんなで歌おう会

本館るんるんルームの  
デイケアの家おしどりにて  
毎月第4水曜日  
13時半～14時半



## ぼだいじフレイル予防教室

サイドタウン自治会館にて  
毎月第3月曜日 13時～14時



## 健康ウォーク

毎月第3金曜日 7時半～  
ふれあい楽舎から歩きます

## 3月の予定

### 木曜ミニコンサート

19日（木）笛演奏

坂井孝之さん・小百合さん



	催し	時間	場所
16 月	フレイル予防教室	13～14時	サイドタウン自治会館
18 水	洋裁教室	一日	ふれあい楽舎
19 木	ミニコンサート	14時～15時	本館2階
20 金	健康ウォーク	7:30～	楽舎前集合
25 水	歌おう会	13:30～	本館2階
28 土	100円ごはん	13時頃まで	ふれあい楽舎

## おしどり 4コマ劇場

### 第152話

### 猫はコタツで丸くなる



◎結局のところコタツから動かない・・・

まんが Yoshio

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。