

さくらの里だより

本年もよろしくお祝い申し上げます

2026年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。
お蔭様で、令和8年6月在宅複合型施設さくらの里若柳（ショートステイ・デイサービス・居宅介護支援事業所）は、開所20年目を迎えます。これもひとえにご利用いただく皆様、見守って下さるご家族・地域、並びに関係機関の皆様の多大なるご支援、ご協力の賜物と、深く御礼申し上げます。
今後も、皆様に喜んでいただける施設を目指し、宮城福祉会理念「一人ひとりの毎日を明るく楽しく幸せにする」の実現の為、職員一丸となって、努力してまいりますので、どうぞよろしくお祝い申し上げます

施設長 村山

特養栄養士のワンポイントアドバイス

干し柿

昔から日本の伝統的な保存食として親しまれている干し柿。
さくらの里でも今年もたくさん干し柿を作り、ご利用者様の皆さんもおいしそうに召し上がっておいりました。

～豊富な栄養素～

- ・食物繊維
- ・βカロテン
- ・カリウム
- ・ビタミンC
- ・タンニン

美容・便秘解消・免疫力UP・抗酸化作用などが期待される栄養素がたっぷり含まれています。

～何でも適量が一番！～

干し柿は1個約100Kcalとカロリーが高いので適量は1日1個～2個程度。

また、食物繊維は不溶性なので食べ過ぎると逆に便秘になってしまう可能性もあるそうです。お茶などの水分と一緒に摂ることをお勧めします。



(特養 管理栄養士 ホリエ)



特別養護 老人ホーム

12月は行事が盛りだくさん！今年のクリスマス忘年会では、ケーキビュッフェを行いました！色とりどりのケーキの中からお好みのものを選んで頂き、皆で声を揃えて乾杯♪他にもクリスマスソングを歌ったり、職員による白熱した相撲を間近で観戦したりと大盛り上がりでした。年末には有志の方々と水木作りをしたり、迫桜高校の学生さん達が蕎麦打ちに来苑し、目の前で腕前を披露してくれました！学生さん渾身の年越し蕎麦に、皆様笑顔で舌鼓を打たれていました。（アベ）



ケアハウス

おつかれさまでした!

12月23日（火）クリスマス忘年会を開催しました。
職員が宮城県民謡の「さんさ時雨」を歌うと、入居者様も一緒に口ずさみ、昔を思い出され踊り始める方もいました。プロ顔まけの踊る姿を見て、皆様感激されておりました。今年も皆様と健康に楽しく過ごす事が出来ました。来年も素敵な楽しい1年になりますようにしたいと願っております。（オジマ）





今年も一年大変お世話になりました!!、デイサービスでは一年の締めくくりとしてクリスマス忘年会を開催させていただきました。迫ハーモニー様、ミノラカブカ様、パナーシュ・クワリア様をお迎えしハーモニカ演奏やフラダンス、男性コーラスを観覧され一緒に口ずさまれたり、踊りに参加されたり、とても有意義な時間となりました(^_^)!! サンタクロースとトナカイもはるばる来苑され、クリスマスプレゼントを届けてくださいました。プレゼントは何だったのでしょうか♪ (オヤマ)



~2026年も元気に活動していきましょう~ 🐎



今後の予定



1月14日 (水) おやつレク

2月 3日 (火) 節分

14日 (土) さくらの里カフェ



ショートステイ



うんどうかい

ショートステイでは11月後半に運動会を開催しました！まずはみんなでラジオ体操を行い体を少し動かしてから3ユニットに分かれ赤、黄、白チームで綱渡りリレー、玉入れ、風船バレーの3つの競技で対抗し、「勝つぞー！」とそれぞれチームで意気込んでとても白熱した戦いでした！

12月24日にクリスマス忘年会を行いました！職員のデュエットやみんなでクリスマスの歌を歌ったり、クリスマスツリーから紐を引きプレゼントが当たったり、箱の中身はなんだろうなゲームをして盛り上がりたりと楽しまれていました！最後にはサンタとトナカイからプレゼントを頂き皆さん喜ばれていました！（タカハシ）

クリスマス忘年会



編集後記

新年、明けましておめでとうございます。新しい年がやってきました。今年は「午年」です。馬には、「物事がうまくいく」「幸運が駆け込んでくる」という縁起のよい意味があります。今年も、ご利用者様の皆様に、良いことが駆け込んでくるよう、職員一同、一生懸命に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。（SSオヤマ）

