

# 白寿荘だより

2026年4月発行  
社会福祉法人白十字会  
特別養護老人ホーム白寿荘  
〒314-0134  
茨城県神栖市賀2148-112  
TEL 0299-92-7443  
FAX 0299-92-8910



## 【イチゴ祭り】

宝ユニットは、ショートステイのユニットです。普段ご利用者は、のんびりしたりテレビを観たり、顔なじみになった方とおしゃべりをしたりと、それぞれの過ごし方で生活されています。今回、3月中旬に室内で『気分だけイチゴ祭り』を行いました。本物ではなかったものの、始める前から楽しみにしていただき、始まると皆さん笑顔が沢山で、食べてしまいそうになるほど本物のイチゴ祭りのように楽しんでおりました。  
今後も不定期にはなりますが、季節を感じられるイベントを実施したいと思いますので、皆さん楽しみにしててください。 高橋

日頃から白寿荘をご利用頂き、深く感謝申し上げます。さて、今年で白寿荘は開設されて五十一周年目。デイサービスセンター白寿荘においては三十二年目を迎えました。長期にわたり安定した健全な経営ができたのも、これまで白寿荘を支えてくださった皆様、皆様方のご支援ご協力があったからこそと感謝の気持ちでいっぱいでございます。  
この長い間には世の中の様々な変化がありました。介護業界の進歩もありませんが、人材不足や感染症など深刻な問題もありました。そんな中でも時代に合わせて現場の職員がご利用者を楽しませるように試行錯誤しながら頑張り、行事やイベントを企画してご利用者を楽しませてくれました。利用者さんの笑顔をみる事も出来ました。  
これからも皆様のたくさんの笑顔を大切に経営してまいります。今後ともご支援、ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願いいたします。

ご挨拶  
施設長 田中 健



## 新入職員紹介

### 介護員



グエンティチャン

(令和 8年 3月 2日入職)

はじめまして、グエンティチャンと申します。3月2日より入職いたしました。未経験のため至らない点も多いと思いますが、一日でも早く仕事に慣れ、皆様のお役に立てるよう努力いたします。よろしくお願いいたします。

### 介護員



佐野 辰也 (さの たつや)

(令和 8年 3月16日入職)

3月16日より、雪ユニットに入職しました佐野です。前職でも1年間特別養護老人ホームで勤務しておりました。これまでの経験を活かし、ご利用様が穏やかに過ごせるよう、丁寧な声かけを心掛けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

## 栄養士通信

栄養士 鶴澤 静香



### ～運動×栄養～転ばないからだを作る・セルフチェック編～

日本人約10～20%、そのうち2～3割は高齢者に発症するフレイル、サルコペニアのセルフチェックをしてみましょう。  
※フレイル(虚弱)…老化に伴う筋力や活動が低下している健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高いが、適切なケアで健常状態に戻ることが可能  
※サルコペニア(筋肉減少症)…加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下、転倒・骨折、移動能力低下、日常生活が困難になる等

### フレイルチェック

- 6ヶ月で2～3kgの体重減少があったか
  - 以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思う
  - ウォーキング等の運動を週1以上行っていない
  - 5分前のことが思い出せるか
  - (数週間)わけもなく疲れたような感じがある
- ★上記のもの3つ以上当てはまる→フレイル

### サルコペニアチェック

- 指輪っかテスト… 両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲む!
- 囲めない → 低リスク
- 丁度囲める → 中リスク
- 隙間ができる → 高リスク

◎次回はこちらの予防編をお伝えします。

## 消防訓練を行いました!!



## 編集後記

桜の開花と共に春の温かさを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、白寿荘では春の気分を味わうイベントが、各ユニット毎で盛り上がりしております。少しでも四季を感じて頂けるよう、職員も楽しみながら行っておりますので、今後もご期待ください。よろしくお願いいたします。 伯耆

**雪 YUKI**

いつもお世話になっております。  
 3月3日ひな祭り、雪ユニットではひな壇を飾り、お昼には、イベントメニューのちらし寿司をととても美味しそうに召し上がり、3時のおやつには、甘酒やデザートを食べながら、ひな壇で写真撮影をし、楽しい時間を過ごされていました。  
 また、季節ごとのイベントを行い、喜んでいただけたらと思っております。 山本



**月 TSUKI**

月ユニットでは、3月にひな祭りのイベントを行いました。これからは春になっていくので、桜の色をイメージして、いちごのムースを作り、皆様に召し上げて頂きました。皆様から「おいしかった〜!」と喜んでいただきました。 吉川

梅の花が咲き桜の花に移り変わろうとしている中、お雛祭りを行いました。プリンアラモードをいただきながら、次は何の行事かと笑いながら話しました。行事を楽しんでいただき準備する私たちも楽しみながら行えることに嬉しく感じております。この気持ちを大切に続けて行きたいと思っております。 岡田



**花 HANA**

甘酒

こんにちは。ご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 日々の気温差を肌で感じながらも春の訪れを待つ毎日です。  
 写真の様子は『今日のおやつ』です。食べる事を楽しみにしてくださる入居者様に荘のおやつにプラスしています。ようかんや甘酒など。次は何にしよう・・・喜んで頂く為に考えるのが職員の楽しみのひとつです。 仙石



**宙 SORA**

こんにちは、今回は職員によるギター演奏の風景を撮りました。皆さんとても歌が好きで、笑顔で拍手をしながら、一緒に唄っている姿が見れて良かったと思います。今後も皆様が、楽しめるような事を企画し行っていければと思っています。 江口

