



## 新年あけましておめでとございます

入居者の皆様には、健やかに新年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

高志の郷では、昨年に引き続き、感染症予防（うがい・手洗い・換気等）や災害への備え（防災訓練・設備点検）を徹底し、皆様が安心してお過ごしいただける環境づくりに努めてまいります。

本年も、皆様の健康と安全を第一に考え、笑顔あふれる毎日をお届けできるよう、職員一同一丸となって励んでいきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

高志の郷 管理課職員一同

## 1月の予定

- |        |         |            |     |
|--------|---------|------------|-----|
| 10日（金） | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |
| 13日（月） | 9時00分～  | 理容サービスふらっと |     |
| 17日（金） | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 3階～ |
| 24日（金） | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 4階～ |
| 31日（水） | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |

※3日（金）の移動販売とくし丸はお休みです

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





令和7年の新年にあたり、高志の郷ご入居の皆様、明けましておめでとうございます。今年も皆様がお元気で、お健やかに過ごしていただけるように食事面からサポートさせていただきます。よろしくお願い致します。

さて、年頭にあたり健康長寿の話をしたしたいと思います。富山県令和2年度の平均寿命は男性81.74才、女性87.97才。健康で過ごすことができる期間(健康寿命)は令和元年調査で男性72.71才、女性76.18才でした。差し引き男性では9年、女性は11~12年ほど日常生活に制限がある期間があることがわかります。それぞれの方が個々に満足できる状態で過ごすことができれば望ましいことです。

日常生活の中で健康に過ごすポイントは、『食事(栄養・口腔)・運動・社会参加』を心がけることが大事と言われています。特に食事では、朝昼夕にエネルギーや蛋白質をしっかり摂り、筋肉量の減少を少しでも予防し、身体機能の低下を防ぎましょう。また、筋肉だけでなく臓器・骨・血液など身体の様々な所に必要な蛋白質(肉・魚・卵・大豆製品など)はアミノ酸に分解され身体の筋肉や臓器に運ばれ使われますが、消費期限が短く必要以外は無駄になるため、3食毎に等分に摂取することが効果的です。高齢になったからこそ、しっかりと筋肉に必要な蛋白質を摂ることが大切です。そして自分に合う運動を取入れ、転倒防止や身体機能の維持に繋げ、今年もより良い年にしたいものです。

※蛋白質制限のある方はご注意ください。

【豆知識】お雑煮の起源：平安時代、お餅は農耕民族には「ハレの日」に食べるめでたい食べ物。その年に最初に井戸や川から若水を汲み、初めての火を熾し、様々な具材を入れて煮雑ぜ(にませ)したことからお雑煮となりました。

