

あしやはまの風

2026年(令和8)冬号 VOL.136

URL <http://www.kirakuen.or.jp>発行/特別養護老人ホーム・あしや喜楽苑/地域福祉センター・ハーブあしや/ケアハウス・エールあしや
〒659-0043 芦屋市潮見町31番1号 TEL.0797-34-9287 FAX.0797-34-9292

Instagram



@ASHIYA.KIRAKUEN

新年のご挨拶



2026年

明けまして
おめでとうございます皆様におかれましては、お健やかに
新年をお迎えになられたこととお慶び
申し上げます。昨年、日本は昭和100年、戦後80
年、阪神淡路大震災から30年を迎え
ました。また、日航機墜落事故から40年、福
知山線の脱線事故から20年の節目の年
でもありました。世界では激化する武
力紛争が深刻な人道危機を招き、過去
の歴史や災害・事故の教訓から、何物
にも代えがたい「命の尊さ」について
考えさせられる一年となりました。また、大阪では55年ぶりに万博が開
催されました。さらにえんでは入居者
自治会の発案で職員とご入居者が博覧
会に出かけました。熱中症が心配でし
たが、車椅子で元気に会場内を巡り
思い出に残る一日となりました。法人のトピックスでは、築43年とな
る喜楽苑の大規模改修工事が始まりま
した。経年劣化箇所の修繕、設備更
新、美観改修を行い、3月末の完工を
目指しています。工事中はご不便をお本年は神戸市において、4月から他
法人の事業を継承し、障がい福祉事業
を新たにスタートします。ご利用者の
尊厳を守る支援と役割づくりに取り組
み、事業の継続と発展を目指していき
たいと思います。本年が皆様にとりまして、素晴らし
い一年となりますようお祈り申し上げ
ます。

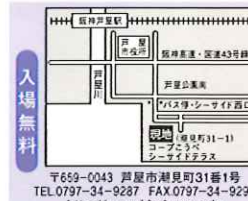
2026年元旦

社会福祉法人 きらくえん

理事長 土谷 千津子

あしや喜楽苑ギャラリー ご案内

福祉は文化

地域の文化発信基地。
芦屋浜を借景に、ボラ
ンティアの皆さんによ
って育てられた木々や花々
に囲まれた、アート空間
です。小規模のグループ展、
個展、発表会などに最適
です。〒659-0043 芦屋市潮見町31番1号
TEL.0797-34-9287 FAX.0797-34-9292
<http://www.kirakuen.or.jp>

なぎさクリアー展Ⅱ



2月2日(月)~27日(金)

10:00~17:00 会期中無休

ウエダキヨアキ先生に指導を受け
た有志19名の作品に先生の賛助
作品を加えた作品展です。

ウエダキヨアキ

有田美幸、石田佳子、乾美穂、大塚承子、
小原玲子、北野美貴、小島京淳、小林僚子、
佐藤正喜、住友温子、田中佐由美、内藤眞理、
森恭子、松波美代子、村田喜代美、初井芳子、
森定康明、柳井麻衣子、山本美樹～こころのまに～
奥 純江個展

3月2日(月)

～29日(日)

10:00~17:00
(最終日午前中まで)
会期中無休

お知らせ

2026年度から「あしやはまの風」を今号でお休みと
させていただきます。夏号から「きらくえん」の広報誌に統
合・リニューアルします。当施設の取り組みは引き続き
Instagram・ホームページでもご覧いただけます。

デイサービスセンター リーダー 石川 詩織

また、パズルは全
て手作りで作成して
おり、製作や修繕は
利用者にもご協力い
ただき、みんなで共
同し活動が続けてい
るのも特徴です。脳
トレは記憶力や注意
力の維持だけでなく、
考える意欲や自
信の継続にもつな
ぐといわれており、
多くの方が楽しみに
されています。

つなぐカフェ

外出体験 こんなことしました

潮見高齢者生活支援センターの認知症地域支援推
進員が行っている認知症カフェ「つなぐカフェ」の
最近の「こんなことしました!」を少しご紹介いた
します。昨秋10月のテーマは、「脳の活性化!運動+脳ト
レでプレバサイズ」。プレバサイズとは音楽に合わせ
て手足を動かしながら、さらに知的課題の実践を盛
り込んだ体と脳を活性化させるデュアルタスクの運動
プログラムです。11月は「秋のお出かけ企画!」として灘区にある
酒蔵「神戸酒心館」の見学とお昼にお蕎麦を楽しむ
お出かけをしました。つなぐカフェはこれからも地域の皆さまとのふれ
あいを大事にしながらつづけてまいります。脳の活性化!運動+
脳トレでプレバサイズ秋のお出かけ企画!
酒蔵「神戸酒心館」連絡先 潮見地域包括支援センター
Tel.0797-34-4165あしや喜楽苑デイサービスセンター
考える意欲の向上や
自信の継続あしや喜楽苑デイサービスでは、楽しみながら脳の
活性化につながる「脳トレパズル」に取り組んでいます。
パズルの題材は、昭和の懐かしい歌手や生活用品の
総合合わせ、漢字や計算問題など、内容はさまざまです。
嗜好に合わせて選択していただくことで、自然と集中
する時間にもなっており、「できた!」「懐かしいな!」
「次は何をしようかな?」と笑顔や会話が生まれ、利用者
同士の交流にもつながっています。

また、パズルは全

て手作りで作成して

おり、製作や修繕は

利用者にもご協力い

ただき、みんなで共

同し活動が続けてい

るのも特徴です。脳

トレは記憶力や注意

力の維持だけでなく、

考える意欲や自

信の継続にもつな

ぐといわれており、

多くの方が楽しみに

されています。

＼寒い冬は味噌玉？／

今年も寒い季節がやってきました。免疫力を高めて、インフルエンザ等の感染症に負けない身体を作りましょう！ そのためには

① バランスの良い食事
主食、主菜、副菜を組み合わせることで多くの食材を摂り、腸内環境を整えることが大切です。腸は全身の免疫細胞の約70%が集まる臓器です。腸内環境を整えるためヨーグルト、納豆、味噌、漬物などの発酵食品や、野菜、海藻類、芋、果物などの食物繊維を摂るようにしましょう。

② よく噛んで食べる
よく噛むと唾液の分泌が促され、消化吸収が良くなります。口から入った細菌やウイルスを無力化する働きがあります。

③ 水分をしっかりと摂る
体内の水分量が減ると粘膜が乾燥して、病原体が侵入しやすくなります。体重(kg)×35＝水分量(ml)を意識してこまめに水分を摂りましょう。

管理栄養士 藤井 祥子



寒い日に体を温める事でさらに免疫力を高める事ができる味噌汁レシピのご紹介

☆手作り味噌玉の作り方
味噌玉とは味噌と出汁、お好みの食材を混ぜて丸めたもの。お湯を注ぐと手軽に飲めるインスタント味噌汁です。

作り方(味噌玉4個分)
① 味噌(大さじ3)、かつおぶし(1パック4g)、顆粒出汁(適量)を入れてよく混ぜる
② 小スプーン1杯分(約10g)の味噌に好みの食材(干し海老、乾燥野菜、乾燥わかめ、青のり、とろろ昆布など)を加えて混ぜる
③ ②を丸めてラップで包む
④ 冷蔵庫や冷凍庫に保管する



健康体操やっています

地域に役立つきらくえん!!

地域交流委員会は、地域貢献を目的として、各部署の職員が集まり定期的に活動しています。
主な活動として、地域の皆様との交流につながる施設行事の企画運営や地域の行事に参画しています。
その中でも、地域自治会より「住み慣れた街で暮らし続けるために何か役立つことを話してほしい」との声を受けて始まった地域福祉出前講座「きらくえんカレッジ」は、参加者から好評をいただいているイベントの一つです。月に一度地域の集会所で、当施設の職員や外部講師が、フレイル予防や災害対策・終活・美容教室といった様々な生活に根ざしたテーマで話し、笑顔あふれる地域の集いの場として機能しています。

地域交流委員委員長 鈴木 克也

あしや喜楽苑のお正月

当施設では、毎年元旦に入居者、ご家族、職員で新年祝賀会を開催しています。おせちを楽しみながら今年一年の抱負、年男年女の紹介など新年の幕開けにふさわしい会となりました。午後は初詣に出かけ、健康長寿、無病息災等を願いました。



にらみ鯛

特養はユニットごとで祝賀会

全員集まって新年祝賀会(ケアハウス)

2026年 新年祝賀会



皆様の健康を願って乾杯



初詣



着物でお正月

一人ひとりお重に入れて普通食、嚥下困難な方も食べやすく

玄関には門松

施設長挨拶

あしや喜楽苑
施設長 松本 久司

あけましておめでとうございます。皆さま方におかれましては、お健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

旧年中は、地域のボランティアの方々や入居者ご家族等多数の方々からご支援賜り、心より感謝申し上げます。

さて、全国では規模の大小はあるものの地震による災害が発生し、復興が進まない地域があります。当施設は31年前の1995年4月に開設予定でしたが、阪神淡路大震災で開設前の建物は傾き使用不可能となりました。その後多くの方々のご支援を頂き、修復に2年かかりましたが1997年1月に開設しました。昨年は、当時の災害映像を見ながら震災を振り返る職員研修を開催し「備える」ことの重要性を学びました。今後もいつ起こるか分からない災害に向けて、日常的な訓練を繰り返していきたいと思います。

来年は開設30年を迎えます。開設当初より法人の理念、運営方針の具現化については、多くの方々にご賛同いただいています。理念は「ノーマライゼーション」です。「どんなに重い障害があろうとも普通の暮らしを実現する」ことです。運営方針は「人権擁護」と「民主的運営」です。当法人で具現化している人権擁護は、人の尊厳を守る(自分の生き方は自分で決める)、プライバシーの保持の徹底、市民的自由のある生活と社会参加です。また民主的運営は、いろいろな意見が出され、良い意見については具体化されるシステムがあることです。

人生100年時代、価値観も多様化しています。当施設も100歳を超えた方が増えてきました。長生きした分だけ幸せになって頂きたい。私たち職員は正しい人権の担い手として、今年も職員一同研鑽に努めてまいります。

今年も皆様にとって幸多き一年となりますことご祈念申し上げます。

正月の運動不足と健康リスク

理学療法士 稲田 涼子
お正月と言えば、美味しいおせちやお餅、せつかくみんなど集まったのだからと馳走を食べる機会も多く、「正月太り」が心配な方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？正月太りは多くの方が経験する悩みですが、その原因は食べ過ぎだけではなく、運動不足による消費カロリーの減少が、体重増加を加速させています。

基礎代謝の低下、血糖値への影響、メンタルヘルスへの影響、睡眠の質の低下などが生じやすいためです。

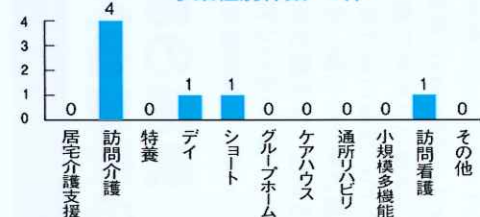
そこで私が勧めたいのが「肩回し」の運動です。肩回しの主な効果として肩こり・首こりの改善、姿勢改善、代謝アップ、呼吸が深くなる、冷え・むくみの解消などがあり、多くの効果が期待できます。いきなりランニングや筋トレなどの運動を毎日するのはハードルが高いと思う方はまずは肩回しから始めてみましょうか？



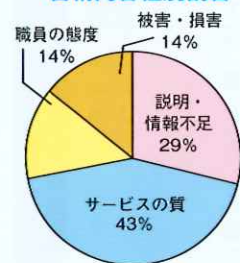
2024年度 あしや喜楽苑 苦情対応に関する報告書

2024年度に当施設で発生した苦情とその対応状況について以下のとおりご報告します。

事業種別件数 7件



苦情内容種別割合



苦情申入人

