

〒030-0845 青森市緑1丁目19-10  
社会福祉法人 平元会 デイサービスセンターあかしや

TEL 017-718-3898

FAX 017-718-3897

事業所番号 0270100662  
<http://heigenkai.jp/>

## 新しい年が始まりました。今年もよろしくお祝い致します。

新年あけましておめでとうございます。年末に一度、大量の降雪がありましたが、その後、わりと穏やかな天候に恵まれ、12月は過ごしやすい月でありました。津軽弁で言えば「モゲダ」と思っています。2017年酉年、今年はどうなる年になるのでしょうか？アメリカ大統領がトランプ氏となり、日本経済は先が見えず、テロや内戦はいつ終息するかわからず、世界中に悲しく、不幸な人が溢れています。日本では昨年にもまれてきてくれた子供の数が最低で、亡くなられた人の数が圧倒的に多く、人口減少のスピードが止まりません。2025年には、団塊の世代の総ての人が高齢者となり、認知症の人も増え、介護が必要なのに介護する人材不足で将来不安に陥りますが、なんとしても町に人がいて、活気があって、子供も高齢者も住みやすい、日本になればと期待しています。そして、東京オリンピックは大成功して欲しいです。皆様はどんなお正月を過ごされましたか？我が家では、小学校が冬休みに入ると、娘家族が来まして、今現在もいます。朝早く出る私は、皆んなに気をつかい静かに朝食を摂り、タバコもゆっくり吸えず。家電の買い替えも、終わったと思ってましたが、寒い、空気が汚れている理由で温風機と空気清浄機を買う羽目に。冬休み中いられたら、疲労困憊に加え、冬のボーナスは無くなりそうです。孫達に、お金を使うのはあまり気になりませんが、娘夫婦に使うのは何か腑に落ちないのは、私がケチなだけでしょうか？最近また、介護予防の話題が聞かれます。青森市でも将来、軽介護者のサービスが変わりますので、予防事業に力を入れるでしょう。寝たきりや認知症の予防には、「転倒しない」「骨粗鬆症にならない」「膝や腰の痛みには負けない筋肉をつける運動」が必要です。簡単な運動やあかしやで行っている運動を続けましょう。口腔運動も行いましょう。インフルエンザ、ノロウイルス予防には手洗い、うがいで菌を身体の内に入れないよう、正月明けには、元気な顔を皆んなに見せて下さい。今年も皆様にとって良い年でありますように。

管理者 亀谷 英二

## あかしや写真館

去年はいろんなところに行きましたね。今年も利用者の皆様が楽しんで頂ける行事を考えていきますのでよろしくお願いいたします。



### 1月活動予定

1月 4日～ 1月10日

創作（絵馬作り）

1月19日～ 1月21日

おやつ作り（おしるこ）

### 1月床屋の予定

12日(木) 14日(土) 18日(水)

23日(月) 24日(火) 27日(金)

顔剃りのみの場合は 1000円

上記以外の場合は 1500円