



ケアサポートだより

新年明けまして
おめでとうございます。



昨年中は大変お世話になりました。
本年も恵み野ケアサポートをどうかよろしく願います。



今年はこんなことがあります！

午（うま）年は、変化を恐れず新しい挑戦に踏み出す年！

午年は、干支の中で「馬」を象徴する年で、一般的に行動力や独立心を促す年と解釈されます。午年に生まれた人は、明るく社交的でエネルギッシュな性格を持ち、一度決めたことは最後までやり抜く意思の強さがあり人との調和を大切にしつつ、自分の考えを重んじる傾向があるといわれています。当たってますか？
さて、2026年はどんなことがあるのか、主な出来事をご紹介します。



2月 6～22日 冬季オリンピック（イタリア・ミラノ）開催

3月 5日～ 第6回 ワールド・ベースボール・クラシック（WBC）開催

27日～ 2026年プロ野球開幕

5月 1日 恵み野病院・開設40周年
6月 1日 恵み野ケアサポート・開設30周年
6月中 日本ハム2軍新本拠地決定！



7月19日～ FIFAワールドカップ（アメリカ・カナダ・メキシコ大会）開催

9月19～23日 シルバーウィーク5連休（11年ぶり）・・・



何となく、スポーツイベントが多くなってしまいました…。
冬季オリンピックでは、男女のフィギュア、ハーフパイプ、ジャンプ、スピードスケート、カーリングなど日本選手の活躍が期待されます。
そして、WBCでの日本チームの2連覇なるか、悲願の新庄ファイトーズの優勝は
な
るか？ 2軍の新本拠地が恵庭市になるか？プロ野球からも目がはなせませんね。
今年も楽しいイベントが一杯！
健康に留意して、この1年を共に楽しく過ごしましょう！

年始のワンポイントアドバイス

<看護師から>

年始は普段はなかなか会えないご家族や友人と会う機会があると思います。その時には今まで行ってきた感染予防対策(手洗い・マスクなど)を継続してしっかり行いましょう。疲れたと感じたり、体調が悪いと感じたら無理せず休むことが大切です。できれば温かいものを食べたり飲んだりして体を温め、水分も細目にとることが大切です。



<リハビリから>

お正月で「気を付けるもの」といえば「おもち」ですね。ですが、実は他に気を付けることがたくさんあるんです。正月番組を見ながら、お酒を飲んで酔いながら、おしゃべりして笑いながら、普段と違うご馳走を食べると、詰まったり、誤嚥しやすくなります。気を抜き過ぎずに、お正月が良い思い出になるよう過ごしましょう。



<栄養士から>

おせちやお雑煮、麺類とお正月は塩分を摂り過ぎになりがちです。お雑煮や麺類はつゆを少な目にし、具は蒲鉾などの練り物ではなく、野菜・きのこにすると減塩になります。余分な塩分を排泄するカリウムが含まれる生野菜・生果物を摂ると良いでしょう。

1月の行事予定



1/7 (水) YAMAHA音楽の会
13 (火) 編み物教室
24 (水) 読み聞かせの会
27 (火) 編み物教室

*毎週 火・水は将棋教室(1/6~)
*毎週 水・土は、対話ボランティア(2名)



利用状況

(R8年1月1日現在)

入 所	男性	女性	備 考
長期入所	△	△	
短期入所	△	△	日程はご相談下さい

通 所	月	火	水	木	金	土
介 護	×	×	×	×	△	×
予 防	×	×	×	×	×	×

*お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）