

# 藤の里だより

## ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。  
2025年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より「有限会社フクシ 藤の里グループ」をご利用頂き、心より御礼申し上げます。皆様方のお力添えをもちまして、無事に新年を迎えることが出来ました。誠に有り難うございます。

私事ではございますが、昨年9月より「グループホーム 藤の里」の管理者として在職させて頂いております。経歴といたしましては、デイサービス・老人ホーム・特養等の立ち上げに従事その後、主任生活相談員・管理者等で多種多様な施設での経験を積んで参りました。

グループホームでの勤務は初めてでしたので、昨年は学ぶことが多く、慌ただしい一年になりました。

今年も、学び多き努力の一年になると思いますが、スタッフと共に協力し合い「入居者が健やかに過ごせる環境・空間の提供」を目標に、サポート支援に努めて参りたいと思っております。

2025年がご入居者・ご利用者、ご家族の皆様にとって幸多い一年でありますことを心より祈念申し上げます。

グループホーム 藤の里  
管理者 田島康代

## 目次

ご挨拶	1
ショートステイ 藤の里	2
ショートステイ 藤の里Ⅱ	2
グループホーム 藤の里	3
グループホーム 藤の里大越	3
介護付き高齢者住宅	
ウイステリア	4
ケアプランセンター 藤の里	5
藤の里北川辺 ヘルパーステーション	6
利用者様の投稿	6
栄養部門	7
生活サポート	8
編集後記	8
藤の里グループ	8

## 生活サポート

[ 送迎予約について ]  
毎回、利用者様の予約をスケジュールに組んでいます。毎日のスケジュールは1週間前からのご予約を優先で組み込んでいますので、早めのご予約をお願いします。遠方の送迎も祝祭日問わず承りますので、ご相談ください。

NPOふじのさと 生活サポート事業 電話0480-70-2840



## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。  
昨年未から関東地方は晴れて空気が乾燥している日々が続いています。インフルエンザなどのウイルス感染症も早い段階から流行し、現在も続いています。手洗い・うがいはもちろん、手の消毒やマスクの着用などの対策をして寒い冬を乗り切りましょう。  
本年も藤の里グループをよろしくお願い致します。

広報担当 小白孝之

## 藤の里グループ

- 有限会社フクシ  
〒347-0111 埼玉県加須市鴻巣2168-1・2、2170
- グループホーム 藤の里 TEL: 0480-73-2943 FAX: 0480-73-2994
  - ショートステイ 藤の里 TEL: 0480-73-8294 FAX: 0480-73-2991
  - ショートステイ 藤の里Ⅱ TEL: 0480-73-8294 FAX: 0480-73-2991
  - 生活サポート (NPO法人 ふじのさと) TEL: 0480-70-2840 FAX: 0480-70-2841
- 
- 〒347-0001 埼玉県加須市大越3386-1
- グループホーム 藤の里大越 TEL: 0480-69-2943 FAX: 0480-69-2944
- 
- 〒347-0016 埼玉県加須市花崎北1-14-2
- 介護付き高齢者住宅 ウイステリア TEL: 0480-31-7129 FAX: 0480-31-7329
  - グループホーム ウイステリア (障害者) TEL: 0480-31-7748 FAX: 0480-31-7219
- 
- 〒349-1201 埼玉県加須市柳生50-1
- ケアプランセンター 藤の里 TEL: 0280-33-6115 FAX: 0280-33-6117
  - 藤の里北川辺 デイサービス TEL: 0280-33-6115 FAX: 0280-33-6117
  - 藤の里北川辺 ヘルパーステーション TEL: 0280-33-6115 FAX: 0280-33-6117
  - 藤の里北川辺 作業所 (就労継続支援B型) TEL: 0280-33-6115 FAX: 0280-33-6117

## 栄養部門

### 脂質って何だろう？

エネルギーとして、欠かせない栄養素

1gあたり約9Kcalとタンパク質や脂質の約2倍の効率の良いエネルギー源で、体温の維持や内臓の保護など、細胞の構成成分として重要な栄養素です。

### 実は、様々な脂肪の種類が！！

「脂肪」って聞くと「太りそう」「身体に悪そう」というイメージがありますが、種類によっては、健康状態を良くする「脂肪」もあるんです！！

常温の状態では固まっている脂肪「飽和脂肪酸」肉や乳製品  
常温の状態では液体の脂肪「不飽和脂肪酸」植物や魚



特に不飽和脂肪酸は、血液をサラサラにして血栓を予防したり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きが期待されています。魚の油・ごま油・紅花油・アマ油など積極的に摂取しましょう。

### かといって、過剰摂取すると・・・

エネルギー過剰になり

肥満、動脈硬化、脂質異常症、ガンのリスクが増加します。

摂りすぎが気になる場合は、「蒸す」や「煮る」などの調理法にし、コレステロールを下げる食物繊維や豆類、海藻類、きのこ類を積極的に摂取するように心掛けてください！！

不足すると、ホルモンのバランスが乱れ、エネルギー不足や皮膚炎、脳出血などを引き起こす可能性もあります。

身体に悪そうと敬遠せず、ひとつの食材に頼らず、量より質を意識し毎日の食事を楽しみたいですね。

## ショートステイ 藤の里

ショートステイ 藤の里では、お正月におせち料理のバイキングを行い、好きな物をご本人に選んでいただき盛り付けました。その後、コーヒーやお茶と一緒に皆さんで美味しくいただきました。利用者様はとても喜んでおられました。



## ショートステイ 藤の里Ⅱ

ショートステイ 藤の里Ⅱでは、クリスマスに職員による演奏会を行いました。クリスマスにちなんだ歌や曲を披露し、歌は皆さんで歌いました。今後とも利用者様の楽しめる行事を計画していきたいと思っております。



## グループホーム 藤の里

グループホーム 藤の里では、クリスマス会でボランティアの方をお呼びして演奏会を行ったり、天気の良い日は、庭に出ておやつ等を食べました。寒い日が続きますので体調管理はしっかりと行って参ります。



## グループホーム 藤の里大越

グループホーム 藤の里大越ではクリスマスに手作りのクリスマスツリーを作り、楽しみました。今後も季節や時期に合わせたレクリエーションを行っていきたいと思います。



## 藤の里北川辺 ヘルパーステーション

新年を迎え皆様が穏やかに一年過ごせますようにお祈り申し上げます。

昨年の9月6日に、はなみずきヘルパーステーションの閉鎖に伴い、

利用者様と職員も増え毎日が目まぐるしく過ぎて行きました。

徐々に落ち着き始め色々な事に目を向けようと思っておりましたが、

なかなか思うように行かず、未だに毎日が慌ただしく過ぎています。

はなみずきから移動された職員と共にやりがいのある職場に

していけたらと思います。

今年も宜しくお願い致します。

## 利用者様からの投稿

### 咲いて散るよら

- 1・さいてちるより つぼみのままで  
はかない恋はちらしたい  
やさしいあなたは 心の人よ  
おもかげだいて しのびなく
- 2・これでいいのよ あなたと私  
しょせんみのらぬ 恋なのよ  
やさしいあなたは 心の人よ  
おもかげだいて 生きてゆく
- 3・さいてちるより つぼみのままで  
なみだをふいて 春をまつ  
やさしいあなたは 心の人よ  
はかない恋に しにびなく

私は一月一七日に特養騎西に入所します。  
藤の香里の最後の詩です。

### 「咲いて散るよら」

長い間、お世話になりました。  
有り難うございました。

藤の香里

## ケアプランセンター 藤の里

### 特別養護老人ホームと介護老人保健施設の違い

特別養護老人ホーム（特養）は介護保険法上の類型では

「介護老人福祉施設」と呼ばれます。介護老人保健施設（老健）と呼び名が似ているため混同されがちですが、両施設の目的・役割には大きな違いがあります。入居期間や提供しているサービスなども異なるため、間違いのないよう理解しておきましょう。

### 特別養護老人ホーム（特養）

- 地方自治体の助成を受けた社会福祉法人化、地方公共団体が運営する公的施設
- 65歳以上で要介護3以上の人。加齢が原因の16種類の特定疾病がある40歳から64歳の要介護3以上の人  
条件になっており、終身利用が出来ます（高度な医療ケアが必要にならない限り）
- 費用は6万円～15万円程。（入居一時金は不要）所得に応じてその1～3割の自己負担割合分を支払います。  
サービスは食事/入浴/介護/機能訓練/健康管理などとなります。

### 介護老人保健施設（老健）

- 要介護高齢者がリハビリを行い、在宅復帰を目指す施設
- 65歳以上で要介護1以上の人。加齢が原因の16種類の特定疾病がある40歳から64歳の要介護1以上の人。  
原則3か月（3か月ごとに延長を判断）  
費用は6万円～17万円程。（入居一時金は不要）所得に応じてその1～3割の自己負担割合分を支払います。  
サービスは食事/入浴/介護/リハビリ/健康管理など  
リハビリ重視の介護となります。

ケアプランセンター 藤の里  
管理者 鳥海信晃

## 介護付き高齢者住宅 ウィステリア

ウィステリアでは、クリスマスに手作りケーキと料理で利用者様をおもてなしました。ケーキも料理も美味しいと言って笑顔で召し上がっていました。行事を通して利用者様の笑顔で楽しめるようにしていきたいと思えます。

