

# かたかご



令和4年12月号  
サービス付き高齢者向け住宅  
高志の郷

ゆく年を惜しみつつ、指おり数えながら新年を迎える年の暮れとなりました。日頃より、感染予防対策にご理解と、ご協力を頂きありがとうございます。

この先も、コロナ感染症の状況が不透明な中、今年はインフルエンザが流行すると言われています。引き続き「うつらない」「うつさない」の行動をお願い致します。

- ・居室から出られて戻られたときは、手洗い・うがいの実施
- ・人と話すときは、居室内でもマスクの着用

寒さが厳しくなってきました。エアコン等を使用して暖かくしてお過ごしください。



来年が良い年になりますように  
職員一同願っております。



## 12月予定

- 2日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～  
9日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 4階～  
16日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 2階～  
23日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～  
30日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 4階～  
26日(月) 8時30分～ 理容サービスふらっと



年内最後の高志の郷での営業です。  
サッパリしてお正月を迎えませんか？





“師匠(僧)がお経をあげるため東西を馳せる※1”  
→ “師馳す” からの「師走」という、12月になりました。更に寒い時期になってきますが、体調を崩されることなく、健やかに過ごされますようお願いしております。

先月は、皆さまにフレイル予防をお願いしました。7月からは、個別にお話を聞かせていただいている所ですが、フレイル予防に繋がる習慣をお持ちの方が多いと感じました。とても嬉しい発見でした。身だしなみ、ご自身に応じた毎日の積極的な運動や歩行、意識的な蛋白質やカルシウム・水分の摂取(※食事制限のある方は、制限内で工夫や意識しながら摂取されています。)、脳の活性化に繋がる習慣(読書・数独・PCでの麻雀・買い物/食事/通院などの外出・洋画/韓国ドラマ鑑賞・料理作りなど)を持たれ、結果、現在の身体状態の維持に繋げていらっしゃる様子を多数お見受けしました。

シニア世代からは特にフレイル予防が大事と考え、前回に続き今回もフレイル予防について記しました。是非今後も、良い習慣を継続され、ご自分らしい毎日を過ごされるように願っております。

※1 意味、由来、語源は諸説あるとのこと

## ゴミはしっかり分別してお出してください

- ・可燃ごみは**高岡市指定のゴミ袋**を必ず使用してください。
- ・不燃ごみは**袋(ビニール袋なら何でも可)**に入れ、ある程度まとめて捨てるてください。廃フラ容器等はすすいでください。分別は不要です。

※粗大ゴミ(一定の大きさを超えるもの)は収集しません。

※中身がとび出さないように、**袋の口をしっかりと縛って捨てる**て下さい。

※乾電池・ボタン電池は**事務所までお持ちください**。

・**ご不明な点がございましたら事務所までご相談ください**。

