



# うらら

## 第 237 号

令和 8 年 1 月 10 日

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、健やかに新年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は当施設の運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

日頃より温かく支えてくださる皆様に、改めて感謝申し上げます。

さて、お正月といえばお餅ですが、つい食べ過ぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか。かくいう私も、毎年食べ過ぎてしまいます。お正月ならではの味いに、自然とお箸が進んでしまいますね。

お正月にお餅を食べる習慣は、平安時代に宮中で行なわれていた「歯固めの儀式」に由来すると考えられています。「歯固めの儀式」は、赤ちゃんが生まれて 100 日頃に行なう「お食い初め」のことだと思っていましたが、もともとはお正月にお餅や大根、昆布、スルメなどの硬いものを食べて歯を固め、「丈夫で健康な 1 年を祈る」という意味が込められていたようです。

また、お餅は神聖な食べ物で、生命力や長寿の象徴とされています。そして「鏡開き」も、年神様にお供えた鏡餅を食べることで、新しい年の無病息災を願うと同時に健康や長寿につながると考えられていたそうです。お餅の「伸びる」性質から、幸せが長く続くようにとの願いも込められています。

こうした背景を知ることでお正月にいただくお餅も、また違った味いに感じられますね。

2026 年は、前向きな力や活力を象徴する年と言われる「丙午（ひのえうま）」の年であると同時に、ディア・レスト福山が開設 20 周年を迎える節目の年でもあります。これまで多くの入居者様、ご家族の皆様を支えられ、今日まで歩んできてくることが出来ましたことを、職員一同、心より感謝しております。これからも安心してお過ごしいただけるよう、良馬のごとく、皆様に寄り添いながら日々のケアに取り組んでまいります。

本年が皆様にとって穏やかで実りある一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

事務次長 高橋 浩司



ケアホーム

ディア・レスト福山

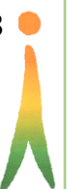
〒720-1132

福山市駅家町倉光 148

TEL 084-977-0880

【ホームページ】

<http://www.dearrest.net.fukuyama>



明けましておめでとーございます。

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

平素は弊社ディア・レストグループの運営に、皆様方の深いご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。本年4月に弊社グループのディア・レスト福山が、12月にディア・レスト岩国が開設20周年を迎えます。これもひとえにステーキホルダーの皆様方のお陰でございます。あらためて感謝申し上げます。引き続き皆様方のご理解ご協力を賜りますよう、何卒、よろしくお願い申し上げます。

さて、昨年も異常気象の影響により、大船渡市の山林火災や8月の広域豪雨、12月の青森県東方沖地震など、各地で大きな自然災害が発生しました。困難な状況にある方々も多いかと存じます。被災地の皆様の安全と、平穏な日常が1日も早く戻りますよう、心よりお祈り申し上げます。また、昨年、クマの出没が前年以上に相次ぎ、不安な日々を過ごされました地域の皆様が、安心して穏やかな毎日を過ごせますよう、重ねてお祈り申し上げます。

広島の特産養殖は、度重なる猛暑による海水温の上昇や、食害(ナルトビエイなど)、により非常に厳しい状況に直面しています。私たち地元民にとって、広島の特産はただの食材ではなく、広島の誇りそのものです。生産者の皆さんが直面されているご苦労は計り知れませんが、これからも変わらず広島の味(ソウルフード)を応援していきたいと思っています。

他方、昨年は、全国的に、インフルエンザが記録的な流行を見せました。厳しい寒さと共に、依然として感染症への予断を許さない状況が続いております。弊社グループにおきましても、より一層の体調管理を徹底して参ります。

2025年は、米国トランプ政権の再始動や、国内では初の女性首相となる高市内閣の発足など、国内外で大きなリーダーシップの変化が相次いだ激動の1年でした。世界的には関税交渉や地政学リスクの再編が経済を揺るがし、まさに「変革」が形となった1年でした。

(※現代は世界中の経済が密接につながっているため、一箇所で起きたトラブルが瞬時に世界中へ波及します。)

また、大阪・関西万博の開催は、私たちに「未来社会」への新たな視座を与えてくれました。同時に生成AIの社会実装がさらに進み、私たちの働き方や価値観もアップデートを迫られた年だったと感じています。



弊社グループにおきましては、昨年より全社を挙げてInstagramを中心としたSNS発信に注力してまいりました。おかげさまで、想定を上回る多くのアクセスと大反響をいただき、新たな繋がりを実感できた実り多き1年となりました。昨年は広報・広告分野へのAIツール導入という新たな一步を踏み出した年でした。今年はさらにその活用を進化させ、より質の高い情報発信と、驚きのある体験を皆様にお届けできるよう邁進してまいります。また、グループを挙げてICT化に取り組み、各所での連携により、負担軽減と大きな成果を収めることができました。

本年はその基盤をさらに強固なものとし、ICTの活用を一段上のフェーズへと進めてまいります。グループ一丸となって、より効率的で創造的な職場環境を築いていく所存です。

どんなに環境が変わろうとも、「変化を恐れず、しなやかに適応する姿勢」が大切です。本年は、昨年蓄えた知識と経験を糧に、さらに一歩先を行くアクションを起こしてまいります。

昨年のスポーツ界を振り返ると、ドジャース・大谷選手の日本人初となる5試合連続ホームランや山本由伸投手のワールドシリーズでの快投、東京での世界陸上、デフリンピックの開催などスポーツの力に多くの勇気をもらった1年でした。

とりわけ地元広島におきましては、サンフレッチェ広島の2025年ルヴァンカップ優勝です。紫の戦士たちの最後まで諦めない姿勢に、胸が熱くなりました。そして手に汗握る熱戦の末に勝ち取ったカップを掲げる姿に、深い感動と勇気をいただきました。

弊社の20周年を契機に、クラブパートナーとして歩みを共にしてから、早いもので3年が経過いたしました。この2年間、新スタジアム「エディオンピーススウィング広島」での興奮や、地域の方々と共にクラブを応援する喜びを通じて、私たち自身も「共鳴」し、成長させていただいたと感じております。これからも広島島の街を熱く盛り上げるパートナーとして、全力でサポートし続けてまいります。広島の誇りであるサンフレッチェと共に、私たちもさらなる高みを目指して走り続けます。

2022年に日経広告賞大賞を受賞した丸紅とワンピースがコラボした「できないことはみんなでやろう」は、とても感銘を受け印象に残っており、それ以来、毎年、どのような広告が、大賞を受賞するのか楽しみにしております。昨年は、味の素の「音でみるレシピ」

SOUNDFUL RECIPE」が受賞しました。視覚障害者の方にとっての「不便の解消」に留まらず、料理のライブ感や醍醐味を伝えている「食のバリアフリー」への深い洞察を感じさせる素晴らしい取り組みと評価されました。この受賞をきっかけに、他の食品メーカーや家電メーカーでも「五感」を活用したアクセシビリティの取り組みが広がると素敵ですね。

2025年は、いわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」の当事者となる節目の年でございました。

2024年度の報酬改定から1年が経過し、処遇改善加算の一本化や「介護サービス事業者経営情報データベース」運用開始など、制度の「完全移行」や「義務化」が相次ぎました。現場においては「育児・介護休業法」の改正、第2号保険料（現役世代）の上昇や居住費（室料）の自己負担導入など、慢性的な人材不足への対策と、増大する社会保障費の抑制という二大課題に直面した1年となりました。

また、「制度の持続可能性」と「現場の存続」が激しくぶつかり合った1年だったと言えます。国はデータに基づいた効率化（DX）と賃上げをセットで進めようとしています。物価高騰と人件費上昇の板挟みになった介護事業者の経営は、かつてないほど厳しい局面を迎えました。今後、2027年度の次期報酬改定に向けて、「生活援助の外出しサービス（市町村への移行）」や「利用者負担の引き上げ」といったさらに踏み込んだ議論が活発化すると予想されます。

日本の外国人雇用制度においては「制度の過渡期」から「実効性の強化」へと大きく舵を切った重要な年となりました。

長らく議論されてきた「技能実習」に代わる新制度「育成就労」の導入準備が本格化し、既存の「特定技能」についても運用がより厳格かつ効率的にアップグレードされました。単なる出稼ぎではなく、日本に根を下ろす「定住者」としての受け入れ態勢が問われ始めています。「特定技能2号」の本格活用により、これまでの「人手不足を補うための労働力」という視点から、「長期的なキャリア形成を支えるパートナー」という視点への転換が鮮明になりました。

昨年、弊社グループでは、外国人職員が50名以上の在籍となりました。その中で、技能実習生と特定技能生が介護福祉士の国家資格を取得し、またインドネシア国立大学のインターンシップ1期生が特定技能へと進み、本年は2期生が特定技能へ、そして新たにインターンシップ3期生の受け入れと、弊社グループでは、外国人介護職員のキャリア形成が着実に進展しております。

昨年12月には、弊社の男性介護福祉士と技能実習生から介護福祉士となった女性職員（インドネシア人）が結婚しました。介護職同士の国際結婚も本当に身近になったのだと実感いたしました。余談ですが、教会での結婚式に新婦の父親が本当に遠方で参列ができないので、バージンロードのエスコートという大役を父親代わりとして仰せつかりました。大変、緊張しましたがとても感動しました。たくさんの母国の仲間たちから祝福され、感銘を受けました。



今年は午年です。午年は、古来より「馬九行久(うまくいく)」と言われ、九頭の馬が駆ける姿は勝負運や商売繁盛の象徴とされてきました。また、その躍動感あふれる姿から「運氣が上昇する」「物事が好転する」「年」と言い伝えられています。「天馬行空」の言葉のごとく、今年1年が自由で何事にも縛られない伸びやかな1年となり、弊社の事業が万事円滑に進みますよう、力強く前進し、職員一丸となって全力で邁進する所存です。

これまで理想とする企業像や企業理念を実現するために、経営者として様々な提言をしてきました。そして、私が経営者として行きたいビジョンが「A S O N E Ⅱ 一致団結」です。今後、市場や政策や制度がどう変わろうとも、利用者の皆様のサービスの質の向上、質の高いかつ効率的な介護の提供を目指して、常にA S O N Eであれば、成果をあげ評価もされ淘汰されることはないと思っています。はいよろこんで！ あと一歩踏み出して！ 出来ることなら、出来ることまで！

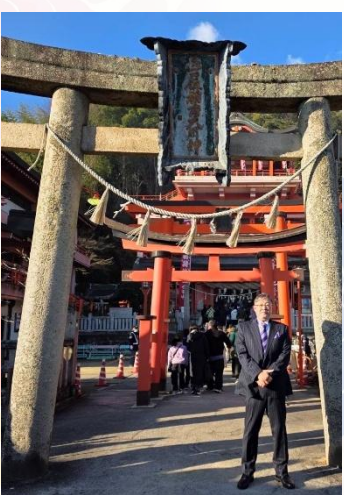
『「しょうがない」を漢字で書くと「笑がない」。「笑がない」って諦めていたら笑いのない世の中になってしまう。でも「やってみま笑ー」って笑い、楽しみながら動いたら必ず笑いがあふれる世の中になる。』

皆様のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ディア・レストグループ

代表 藤川 泰成





## 令和 8 年新年挨拶

あけましておめでとうございます。

皆様には、お健やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、当施設の運営にご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございました。

さて、昨年も多くの災害が発生した年でもありました。2 月に岩手県大船渡市において林野火災が発生し森林被害面積は過去数十年で最大となりました。8 月 6 日には、北日本から西日本の広い範囲で大雨となり、九州北部では山腹崩壊が発生し、人々の生活に大きな打撃を与えました。

中国地方も新年あけの 1 月 6 日 10 時 18 分頃に島根県東部を震源とする最大震度 5 強の地震が発生しました。

日本は地震や台風、豪雨など自然災害が多い「災害大国」であり、大規模災害の発生も予測されています。そのため介護施設における防災対策では、利用者様と職員の安全確保を最優先とし、サービスの提供を継続することが最も重要です。そのためには、BCP(事業継続計画)の策定、定期的な避難訓練の実施、防災マニュアルの整備が不可欠です。

この度の地震で改めて感じましたが、「自助」の意識を持ち、日頃からの備蓄品の準備、家具の固定、家族との安否確認方法の共有を行うことも大切です。

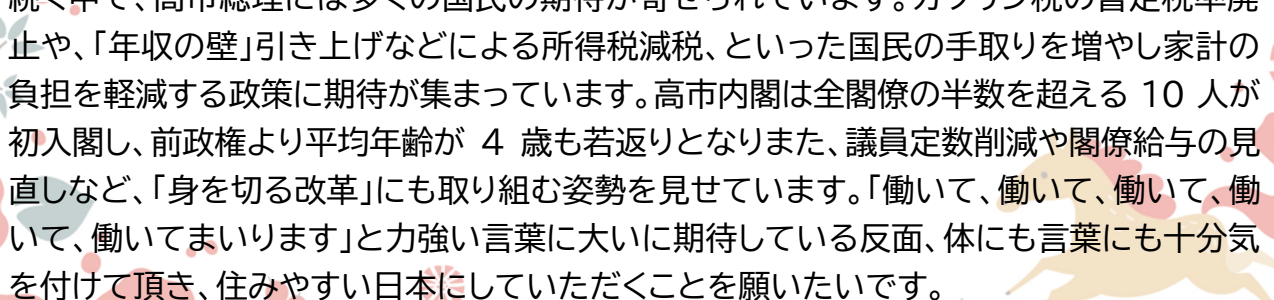
災害は「まさか」ではなく「いつか」起きるものと認識し、自分の身を守る意識を持つことも大切と思います。

さて、昨年を振り返りますと、阪神・淡路大震災から 30 年、戦後 80 年と節目の年でもありました。

イスラエルのイラン攻撃、トランプ大統領による経済政策など、世界情勢の不安定さも際立った一年でした。そして近年つづく気候変動や地球温暖化により、収穫量の減少による「米」の高騰や、人里への「クマ」の出没など、広い分野で影響もありました。

一方で、日本の医療事業・福祉事業は大変厳しい状況に置かれています。急な物価高騰に伴うコスト増、診療報酬・介護報酬の据え置きや引き下げにより、閉院や倒産が相次いでおり、国民が医療を受けられない事態が発生する可能性があります。そして人材不足はますます深刻な状況になることは目にみえており、DX 化は避けて通れないものと考えていますし、何より外国人の力は大きいと必要だと感じています。当施設では現在インドネシア人・フィリピン人のスタッフ 20 人が、日本人と共に入居者様のケアに努めてくれております。

高市政権が 10 月 21 日に発足し、日本で初めての女性首相が誕生しました。物価高騰が続く中で、高市総理には多くの国民の期待が寄せられています。ガソリン税の暫定税率廃止や、「年収の壁」引き上げなどによる所得税減税、といった国民の手取りを増やし家計の負担を軽減する政策に期待が集まっています。高市内閣は全閣僚の半数を超える 10 人が初入閣し、前政権より平均年齢が 4 歳も若返りとなりました、議員定数削減や閣僚給与の見直しなど、「身を切る改革」にも取り組む姿勢を見せています。「働いて、働いて、働いて、働いて、働いてまいります」と力強い言葉に大いに期待している反面、体にも言葉にも十分気を付けて頂き、住みやすい日本にさせていただくことを願っています。





昨年スポーツ界では、世界陸上東京大会が大きな盛り上がりを見せ、日本選手の活躍が多くの人に勇気を与えました。また、イチロー氏のアジア人初の米野球殿堂入りという歴史的快挙も、私たちに深い感動を与えてくれました。

2026 年はスポーツイヤーといわれており、2 月にミラノ・コルティナ冬季五輪、3 月にワールド・ベースボール・クラシック(WBC)、そして 6 月には世界最大のスポーツイベントといわれている FIFA サッカーワールドカップと大きな大会が予定されており、日本勢の活躍が期待されます。WBC ではドジャースのワールドシリーズ連覇に貢献した大谷翔平選手や山本由伸選手が日本代表参加を表明されており、WBC 連覇に期待したいです。

毎年お正月の風物詩となった東京箱根間往復大学駅伝競走も、今年 2026 年で 102 回を迎えました。毎回感動的なドラマが起きる箱根駅伝ですが、2 日の往路で優勝した青山学院大学が 10 時間 37 分 34 秒の大会新記録で 3 年連続 9 度目の総合優勝を飾りました。

山登りの 5 区を走ったエースの黒田朝日選手の激走にはただただ驚きしかありませんでした。5 位でタスキを受け取った時、首位との差は 3 分 24 秒、絶対に今回の優勝はないであろうと思っていましたが、城西大学、國學院大學、中央大学、早稲田大学の 4 校を抜き 5 位から 1 位へ大逆転を達成しました。青山学院大学が仲間を信じ、互いを支え合いながら力強くタスキをつなぐ姿が多くの人々の心を動かししました。その中には、21 歳という若さで旅立った皆渡星七選手の思いが、確かに息づいていたように感じます。仲間のために走り続けた彼のまっすぐな情熱は、今もチームを、そして私たち一人ひとりを励ましてくれました。選手みんなの体に書き込まれた彼の名「★7」の文字には目頭が熱くなり、今年も心打たれながら考えさせられるドラマを見ました。

さて、2026 年(令和 8 年)は、干支では「丙午(ひのえうま)」の年にあたります。丙午は、陽の気が高まり、物事が前向きに進んでいく年ともいわれています。

(株)ディア・レスト福山は、4 月 1 日で開設 20 周年を迎えます。

この年にあやかり、私たちも施設運営のさらなる質の向上を目指し、利用者様、ご家族様と共に一人ひとりの介護を考え、当施設のコンセプトでもある「ひとにやさしい介護」を大切に参りたいと思います。暮れに当施設職員が手作りしてくれました門松の竹が笑っているように見えます。その竹のように笑顔あふれる一年でありますように職員一同、心を込めて取り組んでまいります。

結びに、本年が皆様方にとりまして、健康で幸多い一年でありますように心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

施設長 橋本愛子





## 初詣・絵馬

手作り神社「幸福神社」へ初詣。



今年も元気に  
すごせますように！



絵馬には、今年  
叶えたい願い事  
や新年の抱負を  
書き込みました。



元気で楽しく、  
過ごしたい！



## 門松

毎年、男性スタッフが作る門松。  
今年も立派に出来上がり、神様をお迎えしました。



立派な門松じゃ！

あけまして  
おめでとう  
ございます  
2026  
午

## 年賀状

新しい年の朝、スタッフから  
入居者様へ年賀状をお  
渡ししました。  
新年の挨拶に皆様大変  
喜ばれ、自然と会話が弾  
む和やかな時間でした。



まあ、  
年賀状、  
うれしいな！



## おせち料理



一の重



二の重

豪華なおせち！  
赤飯もあって全部  
食べられるかな～



縁起のいい食べ物ばかり。  
今年も元気で楽しく暮ら  
せますね～



## 【1号棟】

### 獅子舞



獅子に邪気を食べてもらった  
から元気に過ごせるわね

獅子舞が登場し、皆様の頭を  
噛んで厄を祓い、健康と長寿  
を祈願いたしました。噛まれる  
たびに笑顔な方、手を合わせ  
て感謝される方など、温かな雰  
囲気でした。



### 新年会

各階で「巨大アレンジすごろく」を行いました。  
マスに止まるたびに、早口言葉や足上げ運動  
などの脳トレ・リハビリ課題に挑戦しながらゴール  
を目指す笑いの絶えない時間となりました。  
ゲームの後には、スタッフ手作りの折り紙「干支  
馬」をプレゼント。可愛い干支飾りに、皆さ  
ま大変喜ばれました。



### 正月花

12月26日（金）



### 干支の壁画作り

年末に干支をデザインした壁画  
を2階、3階に飾っています。  
立派な壁画ができました。





## 初詣・おみくじ



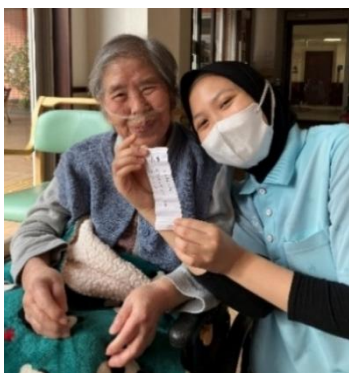
あけまして  
おめでとう  
ございます



笑顔の絶えない一年に  
なりますように。



大吉だったよ！  
今年も元気に過ごさ  
ないとね！



## おせち料理



豪華なおせち料理だね。





## 獅子舞

皆さま獅子舞に頭を噛んでもらい、無病息災を願いました。



## 書初め・福笑い



コレは鼻かな～？  
何処がいいかな～



## 正月花

12月26日（金）

枝が太く生けるのに苦戦しましたが、松や千両、葉ぼたん等があり立派なお正月花が完成しました。





## 忘年会（寿司バイキング）

毎回大好評の寿司バイキング。

12月10日（水）

職人さんが目の前で握ってくださいました。寿司桶から食べたいネタを選ぶのも楽しい時間です。

美味しい〜！



今日は何事？  
豪華な食事！

どれにしようかな〜  
マグロといなり、玉子！



## 焼き芋

12月16日（火）



毎年楽しみにしている焼き芋の季節。  
施設で収穫したさつま芋を切り、濡れた新聞紙とアルミホイルで包んで下準備完了。  
「やっぱり炭火で焼いた芋は美味しい〜」  
「熱々、ホクホク」と皆さん笑顔で味わわれていました。





## 【1号棟】

### 健康教室

12月15日（月）

株式会社ヤクルト山陽さんによる、健康のバロメーターである“便”についての健康教室「ウン知育教室」を開催しました。

無理なく続けられる健康習慣として腸トレ体操も学び、「これなら続けられそう」と楽しみながら健康づくりに取り組む様子が印象的でした。



小腸の長さは6mもあることを知りビックリされました。



腸トレ体操で腸の周りの筋肉を鍛えました。

### クリスマス喫茶

12月24日（水）

クリスマスソングに包まれながら、皆さんあっという間に完食されました。楽しみにされていたケーキも大好評でした。



### オンラインツアー 岡山後楽園

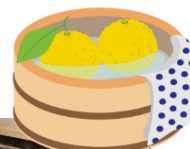
12月10日（水）



岡山後楽園からの生中継をつなぎ、クイズ・体操・歌の配信イベントに参加。入居者様は画面越しで景色や企画を楽しめました。

### 入浴イベント 柚子湯

12月15日（月）～17日（水）



ゆずの香りいっぱい。気持ちよかった～。







たくさん種類があるから  
何から頂くかしら。



もうお腹いっぱいよ  
美味しかったです！



次は何にしようかなあ  
迷っちゃうね



### 干し柿が食べ頃を迎え...

まだかな〜と待ちに待った干し柿がついに食べ頃に!!  
「美味しい〜」「昔はよく食べていたのよ」「懐かしいわ」  
など喜んで頂くことが出来ました。



### みかん狩り

慣れた手つきで収穫して  
頂きました。「甘くて美味し  
いよ」と大好評でした。





# MERRY CHRISTMAS



クリスマスケーキ  
とっても美味しいよ



可愛いサンタさんが  
来てくれたわ♪



## 入浴イベント（柚子湯）

12月15日(月)～12月20日(土)

江戸時代から冬至の日に、ゆず湯に入る習慣が根付いていたそうです。ゆず湯には血行を促進して体を芯から温める効果があるため、風邪の予防・肌荒れにも効果があります。皆様、いい香りね～と癒されていました。



## 焼き芋



「美味しい焼き芋のために！」と準備から入居者様にも手伝って頂きました。炭火でじっくり焼いたお芋の香ばしく甘い匂いが食欲をそそり「いい匂い～」「ホクホクで美味しね」と喜んで頂きました。





## 1月・2月 行事予定表

1月13日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店様)  
 1月21日(水) 昼食時 イベント食(2号棟)  
 1月21日(水) 14:00～ オンラインコンサート  
 1月22日(木) 13:30～ 散髪(1号棟)  
 1月27日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店様)  
 1月27日(火) 14:00～ 生け花教室  
 2月 3日(火) 14:00～ 節分  
 2月 4日(水) 14:00～ オンラインツアー(久能山東照宮)  
 2月 6日(金) 13:00～ 散髪(2号棟)  
 2月10日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店様)  
 ※毎週木曜日、15時30分～ 移動売店「おまかせくん」  
 ※行事内容は変更になることもございますので、予めご了承ください。

## 電話着信制限設定についてのお願い

近年、高齢者の方を狙った詐欺電話や不審な着信が増加しており、入居者様の安全を守るための対策がより重要となっております。

つきましては、入居者様がお使いの電話について、着信制限(登録された番号以外はつながらない設定)の設定をご家族様にご検討いただけますと幸いです。

入居者様の安心につながる取り組みとして、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

設定方法などご不明な点がございましたら、施設スタッフまでお知らせください。



## 職員新年互礼会

1月7日(水)



今年は丙午の年です。  
 丙午は“火の勢い”と“馬の力強さ”が重なりといわれ、活気に満ちた干支とされています。  
 この力強いエネルギーにあやかり、これからも職員一同、前向きに一致団結して努めてまいります。

### 編集後記

あけましておめでとうございます。  
 年越しそばに始まり、おせち料理、そして手作り神社への初詣と、入居者様は穏やかで温かいお正月を迎えられました。絵馬には「元気に過ごせますように」「家族が健康でありますように」など、優しい願いが込められ、手を合わせる姿がとても印象的でした。

2026年は丙午の年。そしてディア・レスト福山は20周年という節目を迎えます。“今年も何事も『うま』くいきますように”という願いを含め、皆さまが笑顔あふれる毎日を送れるように職員一同努めてまいります。

寒さが厳しくなる時期です。どうぞ体調に気をつけて、温かくお過ごしください。

介護主任 宮本千愛

### 地域トピックス

## 倉光地区とんど

1月10日(土)



日本の伝統行事に触れるため技能実習生と一緒にってきました。

施設内の様子を  
 インスタグラムで  
 発信中です！  
 フォローお願い  
 いたします！



※写真撮影のため一時的にマスクをはずしております。また、飲食の際には手洗い・アルコール消毒をしています。