

# いずみ izumi vol.77

令和7年  
新春号



## ごあいさつ

新年おめでとうございます。

今年は法人設立 35 周年を迎えます。平成 2 年（1990 年）3 月 20 日、青梅市成木二丁目 44 番地に法人が設立され、その翌年令和 3 年 4 月 20 日にあゆみえんが開園しました。都庁が有楽町から現在の新宿に移転するときで、その工事期間は 1988 年 3 月着工、1990 年 12 月竣工でした。あゆみえん建設工事の工事入札がこの都庁の工事期間に重なり工事費高騰等で入札が不調になったことを思い出します。

ウクライナや中東、台湾問題と世界はきな臭さが蔓延しています。温暖化によると思われる激しい天候の変化も頻繁に起こる様になりました。世の中は不安で満ちているように感じます。

とはいえ新年を迎えるに当たって明るい一歩を踏み出したいものです。今年は大阪万博も控えています。職員親睦会で計画していますので是非皆さん参加しましょう。コロナで途切れてしまった EPA 候補者の家庭訪問も再開しようと思います。

例年のようにいずみえんの皆様と屋上で初日の出を仰ぎながら新年を迎えました。池上本門寺に参拝後、こぶしえんの皆様に挨拶し目黒不動尊、大鳥神社も参拝しました。

今年も職員みんなと一緒に楽しく、一生懸命仕事をしたいと思います。もちろん基本介護に忠実に、日常の何でも無い生活を大切に、創意工夫をしながらより良い介護サービスの提供に努めます。

皆様の支援をお願いします。

令和 7 年正月

理事長 関根陸雄



法人理念

「働き易い職場を創り、快適なサービスを提供する。」





# 秋・冬 イベント

いずみえん

昨年に続き、様々な行事を  
実施しました。

10月 ハロウィン



10月 居酒屋



11月 合唱コンクール



12月 もちつき



12月 支援事業部利用者旅行



12月 クリスマス会



1月 初日の出





# 新しい年を迎え、 深呼吸から身体の調子を見直してみませんか？

呼吸は肺が勝手に膨らんだり縮んだりするわけではなく、周りにある筋肉の活動によって行われている呼吸運動です。息を吸うときには横隔膜や外肋間筋を収縮させて空気を取り込んでいますが、意識せずに息を吐く時には筋肉を緩めるだけなのでこれらの筋肉は働いていません。意識して息を吐く時には腹横筋や内肋間筋を使っており、腹横筋は体幹を安定させることにも関係しています。このことから呼吸は吸うよりも吐くことに注目し、意識した深呼吸を行うことは自律神経の改善やリラックス効果が得られるとともに、姿勢を整える事にもつながってくると言えます。

「ゆっくりと鼻から息を吸って、ゆっくりと口から息を吐く」

深呼吸で新年の空気を身体に取り込み、心と身体を整えていきましょう。

介護4課リーダー 渡辺知機



## いずみ VOL.77

発行 社会福祉法人 徳心会  
福祉施設 いずみえん 広報委員会  
〒146-0093 東京都大田区矢口3丁目1番5号  
TEL. 03-3759-5550 FAX. 03-3759-5634  
発行人 統轄園長 鴨田弘樹  
編集人 広報委員長 眞弓勉  
発行日 令和7年1月15日  
E-mail izumien@tokushinkai.jp  
H P <https://tokushinkai.jp/>



※写真につきましては、ご利用者およびご家族の了解を得て掲載しております。  
※撮影のため一部マスクをはずしております。

風天



今年は巳年です。「巳」は「実」とかけて、「実を結ぶ年」とも言われるようです。いずみえんは21年目を迎えましたが、ご利用者にとって心地良く過ごしていただけるよう、取り組んできたことが、実を結ぶ年にしたいと考えております。

ご利用者、ご家族の皆様、地域の皆様方にとって、新しい年が希望に満ち、幸福の実を結ぶ年になりますことをお祈りしています。

支援2課 小堀雪乃