社会福祉法人明照園
天草市久玉町 1273-1
電話番号：0969-73-3245
FAX：0969-73-3307
★養護老人ホーム
★特別養護老人ホーム
★ユニット型特別養護老人ホーム
★ショートステイ
★デイサービスセンター
★ヘルパーステーション
★居宅支援事業所とも生き

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます

明照園理事長　三宅　晃洋

旧年中は、格別のご愛顧ご高配を賜り、心より厚くお礼申し上げます。本年におきましても変わらずお引き立てのほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

今年は、冬季オリンピック、WBC、サッカーワールドカップと人気のある国際スポーツが目白押しとなっているようです。日本選手の活躍が期待されていて、たくさんの感動を与えてもらえると想像すると、私たちも負けずに頑張ろうという気になってきます。万人が穏やか且つ活気にあふれたいい年になりますことを心より祈念いたしております。

さて明照園は、昨年6月、天草圏域第1号で『もにす認定』を厚生労働大臣より頂きました。（もにす認定制度とは、障害者雇用の促進及び雇用の安定に関する取り組みの実施状況などが優良な中小事業主を厚生労働大臣が認定する制度）。これは、障害者を含めた多様な一人ひとりが個々の能力や個性を発揮して仕事の主役として活躍できる豊かな社会の実現と安寧秩序に貢献していることを評価して頂いたものと考えております。遡ると、仏教の精神の一つである『共生（ともいき）』の考え方に初代理事長が強く影響を受け、老人福祉事業を始められた経緯に行き着きます。

明照園では、これからも職員個々の能力や個性を大切にし発揮することで、地域にお住いの介護を必要とする高齢者の皆様、ご家族の皆様に安心して生活していただける環境づくりを職員一丸となって更に一層進めて参りたいと考えておりますので、今後とも何卒ご指導のほど、心よりお願い申し上げます。

合掌

新年あけまして、おめでとうございます。

明照園施設長　矢取　克史

旧年中は、当施設の運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。長く続いたコロナ禍もようやく落ち着きを見せ、少しずつ日常の温かさを取り戻しつつあります。面会や行事など、皆さまと過ごす時間が増えてきたことを職員一同とても嬉しく感じております。

一方で、福祉の現場では依然として多くの課題が残っております。そのような状況の中でも、利用者の皆さまが安心して穏やかに過ごせるよう、職員一人ひとりが力を合わせ、丁寧な支援に努めてまいりました。本年も「安心・安全・笑顔」を大切に、より良いケアの提供と環境づくりに取り組んでまいります。皆さまにとって、健やかで穏やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

紅葉狩り・足湯入浴　デイサービスセンター

デイサービスセンターでは4日から9日にかけて、紅葉狩りに下田温泉方面へ出掛け、外の景色を眺めながら足湯へ入っていただきました。あいにくの天気の日もありましたが、寒い中での足湯も気持ちいいと喜ばれるご利用者様もおられ、久しぶりの遠出を楽しんでくださいました。（川崎勝）

福引き・クリスマス会（ユニット型特養）

ユニット型特養では、十二月二十二日に恒例の福引会を３ユニット合同で行いました。

クリスマスも近いという事で、サンタの格好をしたご利用者様もおられ、会場は楽しい雰囲気に包まれていました。くじを引いてプレゼントを受け取られると、すぐに包み紙を破られ隣の方と見せ合いっこをされたり、ネックウォーマーが当たった方はその場ですぐ首に付けられたりと、皆さん喜んでくださいました。最後に、来年も元気で過ごせるようにと願いを込めて万歳三唱をして終わりました。（庵本）

福引き（特別養護老人ホーム）

特別養護老人ホームでは、ホールにご利用者様全員集合していただき福引き大会を開催しました。

皆さんお楽しみの福引大会が始まりました。プレゼントの包みを開ける時の皆さんは最高の笑顔をされていました。ベストが当たった方はさっそくその場で着用し「良かなー」と喜んでおられました。和気あいあいとしたクリスマス会になりました。（田川）

もちつき

養護老人ホームでは、十二月二十六日に、餅つきを行いました。

臼と杵を使って昔ながらの餅つきを行いました。木の蒸篭で蒸したもち米を臼に放り込み、冷めないうちにつきました。ご利用者の皆様には、実際についたり、丸めたりのお手伝いをお願いし、「ヨイサ、ヨイサ」とかけ声も掛けていただきました。そして、つきたての餅に大根おろしをまぶし、醤油をかけ、喉に詰まらせないよう小さく切ってから召し上がっていただきました。「おいしかった、久しぶりに杵つき餅を食べた！」と喜んでくださいました。（松中）

1月行事予定

深海町から見た今年の初日の出です。

全体
1日…元旦
21日…月忌法要

養護
1日…初詣
2日…書初め
5日…全体懇談会
22日…誕生会

特養
1日…初詣
13日…誕生会
16日…輪投げ
20日…紙芝居
23日…ボウリング
27日…音楽体操

ユニット
3日…風船バレー
5日・25日…脳トレ
9日…ボウリング
12日…輪投げ
16日…手工芸
30日…旗揚げゲーム

デイサービス
正月のお話会、初詣、正月遊び・誕生会・新年会、ぽかぽか体操・おやつ作り（ぜんざい）・ゲーム・手工芸（お面作り）

食材の特性を知って寒い冬を乗り切ろう!

暑い時期に地域でとれる食材は身体の熱を逃し、反対に寒い時期に地域でとれる食材は身体を温めてくれるとされています。身体を冷やす食材としては、ナス・トマト・きゅうり・オレンジ・バナナなどがあります。身体を温める食材としては、生姜・南瓜・にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草・味噌などの発酵食品などがあります。その他にも肉や魚などのたんぱく質食材、ビタミンEが豊富なナッツ類やアボカドなどがあります。

ココア、黒糖などは、体が冷えたときや風邪の引き始めにもおすすめのポカポカドリンクです。

●材料
生姜（スライス）… ５枚
黒糖 … 大さじ１
水 … 200ml

●作り方
鍋に水と生姜を入れ、中火で５分ほど煮てから、黒糖を加えて溶かし、火を止める。カップに注ぎ、火傷しない様にゆっくり飲んでください。（岩下）