

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  
ホームページ：  
<https://meishoen.com>  
★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



全体

11日 建国記念の日

23日 天皇誕生日

每週金曜日…回診

養 護

2日…全体懇談会

3日…節分集い

17日…誕生会



特 養

10日…輪投げ 13日…誕生

会 17日…紙芝居

20日…ボウリング

24日…音楽体操



## ユニット

1日…風船バレー

2日…≡ニゲーム

### 3日…節分の集い&ゲーム

4 · 9 · 11 · 19 日

…手工芸

6日…ボウリング

14日…輪投げ

20 日…旗揚げゲーム

24日…風船バレー



## ディサービス

節分の集い・水仙公園散策・  
ゲーム・バレンタインチョコ  
づくり・誕生会・クイズ大  
会・意見交換会・ひな人形つ  
くり

おせち料理

正月に、お品書きと新年のあいさつを書いたカードを添えておせち料理を提供させていただきました。メニューは、赤飯、伊達巻、鯛の塩焼き、きんとん、吹き寄せ煮、淡雪です。

『おせち』は、もともと季節の変わり目を祝う「節句」を指す言葉で、「御節」と書きます。平安時代には宮中で「五節会」という儀式が行われ、特別な料理が用意されていました。これが現在の『おせち料理』の原型となり、新しい年の始まりを祝う『晴れの日のご食事』という意味が込められています。今年は紅白淡雪も手作りしてみました。

入居者の皆さんに喜んで食べていただきました。（岩下）



**寒い冬は「3つの首が」ポイントです！**  
**ヘルパーステーションより**

昔から体を温めるには『3つの首』をしっかりと温めると良いと言われています。3つの首とは、「首」「足首」「手首」のことです。なぜ、3つの首を温めると良いのかと言いますと、3つの首の近くには太い血管が通っており、3つの部位を温めることで全身の血流の流れが良くなり体全体がぽかぽかと温まります。特に首には太い血管が通っており、首を温めることで全身の血液が温まり、指先やつま先などの冷えやすい場所も温かい血流の流れにより温まってきます。まだまだ寒い日が続き、体が冷えやすく体調を崩しやすい時季です。体調管理の為に『3つの首』を温める『温活』を生活の中に取り入れてみませんか。

(矢取い)



デイサービスセンターでは  
寒い日にはぜんざいを作りましょう  
ということ、ぜんざい作りをしました  
た。午前中に小豆を煮ることから始ま  
り午後は白玉粉を練って丸める作業を  
しました。お団子ができ上がるまでは  
紙芝居を楽しんでいただきました。そ  
して午後のおやつに美味しいぜんざい  
とお茶を召し上がりました。皆さん少  
し甘めのぜんざいがお好みのようにで  
した。

(貝川)

## お風呂のリフォーム

養護老人ホームの浴室改修工事が完了しました。リフトを設置し、移動が困難なご利用者様でも椅子に座ったまま楽に入れるようになりました。従来の浴槽にも手すりを増やし、ご利用者様が安心して入れるようになっております。また、脱衣室も広くなりベッドを設置したことにより安全で快適な入浴を提供できるようになりました。(松中)

