

はじめに  
 年明けから早1か月が経ちました。今年は暖冬で凍える寒さを感じる事は少いように思います。  
 ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。  
 暦の上では「春」。このまま暖かくなる事を願っています。  
 今月は、お正月の風景や外出行事等を掲載しておりますのでご覧ください。

## たんぽぽ

正月飾りをバックに写真撮影やカルタ等でゆっくりとした正月を過ごしました。たくさん並べられたカルタに「難しか〜」と笑いながらも、真剣に探しておられました。



## こゆき

### 令和6年2月号

発行・編集 : 社会福祉法人 恵春会  
 特別養護老人ホーム 祥麟館  
 〒861-4215 熊本県熊本市南区城南町沈目 1513  
 Tel (0964)28-7711

### 《祥麟館基本理念》

人間尊重の精神と人間平等の思想で生きがいのある生活を

## 千寿

正月のお花飾りと写真撮影をしました。また、おせち料理とお屠蘇が振る舞われお屠蘇を注ぐ際に「たくさん入れて」と言われ職員と一緒に笑いある正月でした。



担当職員より近況報告 ( )

## 陽だまり

御利用者様が作成された正月飾りと一緒に写真撮影をしました。大きく書かれた“辰”の文字をジッと眺めて出来栄を観ておられました。



1月16・18日に七所宮へ初詣に行きました。神主さんより、お祓いをしていただき、今年の健康を願い真剣に手を合わせておられました。また、おみくじを引いて“大吉”だった！と喜ばれておられました。今年一年が良い年でありますように・・・

**初詣**

本坪鈴を鳴らします

大吉！

健康祈願

御祈禱風景

今年の運勢は？

どれにしよう・・・

良い年になるね～

「GO・TO イベント」チームの取り組みで、1月8日『どんどや』、1月20日『南区文化祭』へ出かけました。どんどやでは、ぜんざいが振る舞われ美味しいと舌鼓！文化祭は、ステージでの歌や踊り、刺繍や習字等の作品を鑑賞されました。知り合いの方々と久しぶりに会われ、話に華が咲いていたようでした。

**どんどや**

**文化祭**

寒いですね～

パチパチ音がる

上手ですね～

「推し活」チームの取り組みで、1月29日に喫茶“唱輪”が開店しました。カラオケがお好きな方々が集まり、それぞれの十八番を披露！！館内に美声と拍手が響き渡っていました。

歌います！

「天草小唄」熱唱中

楽しいですね

十八番は美空ひばり！

かわいい！

1月19日「彩り」チームの取り組みで人参の収穫をしました。育った人参をみて喜ばれていました。

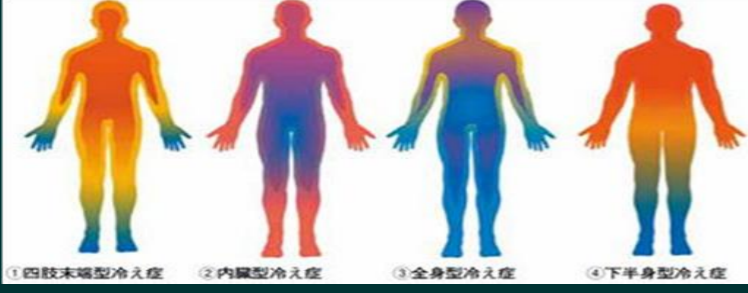
抜けたぞ！

かわいい！

## 調べてみよう！

低い気温が続いていますので、今回の調べてみようは“冷え”について調べてみました。現代人の冷えの原因は、基礎代謝の低下や食生活、ストレス、寝不足など多岐わたり体と心の不調と冷えが結びついていると考えられています。女性の8割、男性の4割以上の方が冷えの自覚があり、女性の冷え性が多い理由は、熱を生み出す筋肉の量が少ないからです。

・「冷え性とは」人が寒さを感じない程度の温度環境で、手足などが冷える事を指します。触ると冷たいというわけではありません。



・「改善方法」①身体を動かし血流促進。②ぬるめのお湯で半身浴をして汗をだす。③十分な休息と睡眠。④起きたら白湯を飲み、朝食は必ず摂り体内から身体を温める。

\*改善方法とともに、筋肉量の増加を助ける肉や魚などのタンパク質を取り入れましょう。また、旬の食材には気候に応じて体を冷やす作用・温める作用がありますので積極的に食べて対策をとりましょう。

## 職員研修

1月9日に「ハラスメント」の研修を祥麟館職員全体で行いました。ハラスメントを受ける事で、精神的苦痛や人権侵害にも繋がる事を学びました。近年、ハラスメントの内容も拡大しており、優越的な関係を越えない範囲を考える、また相談窓口を明確化することが良い人間関係や職場作りに必要であると感じました。

祥麟館ではハラスメントをなくす三カ条として、「礼儀正しくある」「組織の風土作り」「業務に集中する」を掲げ、良い施設作りに取り組んでまいります。



～おくやみ～  
森山陽子様が、1月28日永眠されました。  
心よりご冥福をお祈りいたします。

合掌

## お知らせ

- ・2月3日、節分の豆まきを行います。
- ・2月27日、のど自慢大会を開催予定です。次号で掲載いたしますので楽しみに！！

## 編集後記

「こゆき」2月号はいかがでしたか？正月を感じる外出などがあり、新年を笑顔で迎える事が出来ました。次号はどんな笑顔が見られるか今からワクワクしています。では、来月号をお楽しみに！

編集：坂田