



**こゆき**  
令和7年12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



## たんぽぽ

今月の作品は、銀杏をテーマに壁飾りを作りました。黄色のお花紙に銀杏の形のスタンプで水糊を染み込ませ、乾かしたあと破く作業を慎重にしていきました。糊が薄くて剥げてしまう事もありましたが、綺麗な作品が出来「上手に出来た」と笑顔で鑑賞されました。



本田 房子様

若松 均様

## 千寿

今月は、カラオケを行いました。何を歌うか尋ねるとすぐに曲を決められる方や、「なんかよからかな」と悩まる方もおられました。歌を唄わない方も、手拍子をしたりして皆様笑顔が見られていました。



## 陽だまり

今月は、紙を切ったり並べたりして紅葉をテーマに飾りを作成しました。「綺麗かね」と笑顔で鑑賞されました。職員と一緒に茎の部分を書いたり、花を見て「綺麗かね」と言われていました。



谷岡 シゲ子様

田上 ルリ子様



## ファッションショー

11月21日に「おしゃれを楽しんでもらいたい」という思いから、ファッションショーを開催しました。当日は、ご家族の方も来館され一緒にランウェイを歩いて下さいました。ご家族がいらっしゃった事でより笑顔が多くなったようでした。観覧席のご利用者様には鈴と太鼓を持って“素敵”“かっこいい”を音で表現していただき、会場はにぎやかで笑顔と歓声に包まれていました。普段とは違った特別な表情が見られ、とても楽しい時間となりました。ご家族の皆様、ご協力ありがとうございました。

### 【ちょっとインタビュー】

お化粧してみていかがですか？  
「久しぶりで、恥ずかしかけど楽しいです😊」



### 会場の様子



102歳のモデルさんです  
両手で👉の合図で嬉しさを表現して下さいました！！

## 快適ライフ通信！

### ●喉のケアについて調べてみました。

冬場は、喉が乾燥します。これは、空気の乾燥と口呼吸によって引き起こされます。喉の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスへの抵抗力が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる為、適切な対策をとる事が重要です。

#### 【日常的対策】

- ① 鼻呼吸とこまめな水分補給＝鼻呼吸を意識し、水や白湯を飲み乾燥予防。
- ② うがいや加湿＝部屋に加湿器や濡れタオル干し部屋の湿度を保つ。  
日中はうがいに心がけマスクをするのも効果的です。
- ③ 刺激物を避けた食事＝喉の粘膜を傷つけたり、炎症がある場合は悪化させてしまいます。
- ④ 十分な睡眠＝免疫機能の維持・強化と喉の粘膜の修復や再生に不可欠です。  
首回りを温めて寝るのもおすすめです。

#### 【喉による飲み物・食べ物】

- ・ハチミツや生姜入りの温かい飲み物
- ・喉通りのよい豆腐やうどん、お粥

#### 【喉の違和感を感じたら・・・】

無理に声を出さず、のど飴やトローチを活用する

\*正しいケアで、厳しい冬を乗り越えましょう！！



## お知らせ

祥麟館では、御利用者様、職員の「インフルエンザワクチン接種」を11月に終了しました。

## 年始のお食事・行事予定について

### ●年始 食事時間の変更

1月1日 昼食 10:00~/夕食 16:00~  
2日以降 通常通り

### ●初詣：日時 令和8年1月上旬

場所 城南町 七所宮

※年末年始は、面会が込み合う事が予想されます。  
事前に面会日時をご連絡いただきますようお願い致します。

## 編集後記

今月の「こゆき」いかがでしたか？急な冷え込みで、慌てて衣替えをしたり、ファッションショーの準備に追われた日々でしたが、満面の笑顔で、おしゃれを楽しんでおられた姿がとても印象的でした。来年の開催がさらに楽しみになりました。  
来月号もお楽しみに！

編集：大澤 坂田

## 新入職員紹介 日高 正智です（介護職）

おひとりおひとりに  
寄り添った介助が  
行えるよう頑張ります。  
よろしくお願ひします。



## 地域交流：沈目サロン

11月15日に沈目公民館にて、地域の高齢者の方々と体操やゲーム、また、栄養士より食事についてのアドバイス等を行いました。皆さまお元気で、積極的に参加されました。



## ～忘年会のご案内～

12月24日（水）忘年会を開催します。

時間：11時～12時予定

場所：たんぽぽ・陽だまりフロア

プレゼント贈呈や出し物などを計画中・・・

ご家族の皆さまのお越しをお待ちしております。

広報委員会より、インスタグラムを施設全体で始めています。  
フォローお願いいたします。

