

# ぬくもり

# 福袋

写真：マンサク

社会福祉法人天成会 *ぬくもりの里あおえ*

令和8年2月号

## 節分

節分の日、鬼とお福さんの登場に、皆様の笑顔と笑い声がぬくもりの里あおえに広がりました。「鬼は外、福は内！！」と、元気な掛け声とともに豆まきを楽しまれ、季節の節目を感じていただくひとときとなりました。今年も皆様にたくさんの福が訪れ、健やかで笑顔あふれる一年となりますよう願っております。



### もくじ

節分	.....	P1
特養・ショートステイ	.....	P2
デイサービス	.....	P3
職員紹介、編集後記	.....	P4

### 〔施設理念〕

私たちは感謝の気持ち、  
人の想いを形にし  
地域の福祉を実現します

# 入居・シヨート

## 歌のコンサート



年始、最初の行事として、『十日市ちょっと素敵なコーラス』の皆様によるコンサートが開催されました。入居者様に親しみのある曲を披露してくださり、皆で一緒に歌い、会場は楽しい雰囲気になりました♪



## 獅子舞

鈴の音と共に勢いよく踊る獅子舞に、皆様とても喜ばれていました。獅子頭の大きさにドキドキされる方もいらっしゃいましたが、一年の無病息災を願って、頭をガブリ!! 今年も元気に過ごせますように。



## 焼き芋



まんさく・ふじの郷では、焼き芋や特製スイートポテトを楽しみました。毎年入居者様に喜んでいただいている恒例行事です。「美味しいわ」「上手に焼けているよ」と、皆様笑顔で味わっていただきました。焼き芋には、美容や健康にさまざまな効果があるそうですよ。



# デイサービス



## リハビリクッキング



今月のリハビリクッキングは、大宰府名物の梅ヶ枝餅を作りました。利用者様には職員と一緒に生地を捏ね、あんこを包み、ホットプレートで焼く作業を行っていただきました。「この歳になってもこういう事が出来て嬉しいわ。」と皆様楽しんで調理され、「今までで一番美味しい」との声が上がるほど、大好評のおやつが出来上がりました。



## めくもりカフェ



めくもりカフェを開催しました。今回は、ケーキやプリンなどの洋菓子を召し上がっていただきました。皆様「美味しい!」と完食されていました。



## 節分レクリエーション



2月3日は、節分にちなんだレクリエーションを行いました。お福さんの綺麗な姿に癒され、鬼に扮した職員に新聞紙を丸めて作成した豆を投げ、みんなで無病息災を願いました。また、紙で作った恵方巻を積み上げるゲームも行いました。和気あいあいとした雰囲気を楽しまれていました。



## 新入職員の紹介

横山 さん / 介護職員



初めまして。この度、デイサービスに入職しました横山です。1月に愛媛県から引っ越して来ました。岡山の朝晩の冷え込みにびっくりしています。

新しい環境で慣れない事も多く、戸惑いがちですが、一つ一つクリアしながら頑張っていきたいと思います。

皆さんと一緒に笑顔で過ごすことができるよう、支援して参りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

## 管理栄養士おすすめ「体が温まる食材」

寒さが厳しいこの時期、体を内側から温める食事が大切です。今回は、管理栄養士おすすめの食材「生姜」についてご紹介します。

生姜に含まれるジンゲロールという辛み成分には、血行促進作用があり、体を温める働きがあります。

また、生姜を加熱したり乾燥させたりすると、辛み成分がショウガオールに変化し、胃腸を刺激して内臓の働きが活発になるため、体の中から温められ、冷え性の改善につながります。

ただし、胃への刺激が強いため、生姜の食べ過ぎには注意が必要です。

生の生姜の1日の摂取量の目安は10グラムとされています。

生姜パウダーの場合は、乾燥の過程で水分が飛び、少量の粉末に生姜の成分が凝縮されています。摂りすぎると胃腸の負担になるため、注意しましょう。

生姜は、飲み物、汁物、ご飯、煮物、炒め物、薬味など幅広く活用できます。

日々の食事に上手に取り入れて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう！



参考：農林水産省 HP 他

## 編集後記

2月に入り、ますます寒さが増してきました。雪が降ったり、強風が吹いたり、厳しい日が続いていますが、温かいお茶を飲んだり体操をしたりして体を温め、今年の冬も皆で乗り越えていきましょう。

広報委員会 斎藤



社会福祉法人 天成会

ぬくもりの里おん

〒700-0941 岡山県岡山市北区青江 3-10-28

TEL: 086-222-8341 FAX: 086-222-5963

発行者: 広報委員会

