



社会福祉法人
克仁会

恵苑

60

2025 JANUARY

明るく、楽しく、安らぎある生活

恵苑通信

MEGUMIEN LETTER



新年、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。
特別養護老人ホームの利用者様に書初めをしていただきました。
『賀正』や『正月』今年の干支の『巳』を書いて頂きました。
筆を久しぶりに持ち、書けないよ。。と言っていた方も皆様力強く
書かれていました。



恵苑通信 2025年1月1日発行 四季発行 通巻60号

発行所/社会福祉法人 克仁会

編集部/恵苑 〒311-1207 茨城県ひたちなか市烏ヶ台 11835-2 TEL029-262-5566

特別養護老人ホーム

～クリスマス会～

今回のクリスマス会では、デザートバイキングを行いました。
ケーキやゼリーを4種用意しました。
『おかわり自由!』そして『サンタさんの取り分け付き』でした(笑)



～誕生日会～

毎月、その月に誕生日をお迎えする方の誕生日会が開かれています★
美味しいケーキと紅茶を飲みながら、お祝いの歌を歌ったり、昔の話をお聞きして、
楽しい時間を過ごしています♪これからも、元氣でお過ごしください♪



グループホーム

秋の運動会

最近の運動は春先が増えていますが、皆さんにとっては運動会
といえば秋ですね。行う競技はパン食い競争! 玉入れ! 運動を兼
ねてと思いましたが、皆様盛り上がり過ぎてスタッフが心配しま
した。スタンダードな内容ではありましたが、楽しんでいただ
けましたよ!



ケアハウス

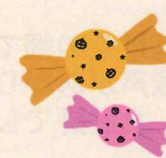
ハロウィン

保育園の子供達が可愛く仮装してケアハウスにも来てく
れました。
子供達のそれぞれ持っている袋の中にお菓子を入れると、喜
んでいる可愛い姿を見て利用者様も嬉しそうでした。
一緒に皆で集合写真を撮り、楽しい時間を過ごすことが
出来ました。



ご利用者様の作品

季節の物 (ゆず・無花果・
花の種・山茶花・さつま芋)



デイサービス1

ぶどう園ショッピング&ドライブ



好評のぶどう園ショッピング。「何にしようかな」とお好みの葡萄を選ばれていました。買い物カゴいっぱい利用者様も！その後はドライブを楽しみました。



運動会

「ピーッ」と笛の合図と共に玉入れがスタート、皆様気合い十分です！紅白の玉が飛び交い接戦になりました。綱回し、パン食い競争も真剣勝負、大健闘です！優勝したチームにはトロフィー贈呈！おめでとうございます！



芋掘り

農家の方のご協力のもと、恵苑近くの畑で芋掘りを行いました。皆様夢中で土を掘り、大きい芋が出てくると「すごいね！」と歓声があがりました。お芋は後日蒸かして皆様のおやつに。「ホクホクして甘くて美味しいよ〜と」大好評でした。



芸術の秋

秋にぴったりの作品が出来上がりました。「どこに飾ろうか」と楽しみに話されてされました。



デイサービス2

ぶどうを楽しむ会

今年は東海の清水ぶどう園のぶどうを購入し、試食会を行いました。「新鮮で美味しいね〜！」「こんなに種類があるんだね〜！」と皆様大変喜ばれていました。ぶどう柄の神経衰弱ゲームでは同じチームの仲間と協力し、集中して取り組まれていました。



大運動会

デイ2フロアにて、大運動会を行いました！団体競技では3チームに分かれて綱回しと玉入れを行い、とても白熱した戦いになりました。個人競技のパン食い競争では皆様上手に口でパンをガブリ！3日間沢山良い汗をかくことが出来、楽しい大運動会となりました。



デイサービス3

パワープレートを使用したトレーニング

☺パワープレートとは

前後・左右・上下と振動するプレートに乗るだけで、あらゆる方向から筋肉に負荷をかけることができます。15分間のトレーニングで1時間の運動効果が期待できます。

- ①柔軟性の向上
 - ②筋力の強化
 - ③バランス能力の向上
 - ④ストレス軽減、情緒の安定
- などなど…効果は無限大♡♡



青空館利用者様に人気のメニューを紹介します☆☆☆



明日も行きたい♡運動が楽しい♡♡とってもらえる様な場所を目指しています。



栄養課

新年を迎え、この時期になるとつい食べすぎてしまうことが多くありませんか？ そんな時は、胃腸を休ませながら栄養をしっかりと摂ることが大切です。正しい食事与生活リズムを戻していきましょう。

1.水分をしっかり取る

→水分を摂ることで血流を促し、老廃物が排出されやすくなります。

水分が不足すると肌荒れや便秘の原因にもなります。

1.2Lの水分をこまめに分けて飲むことで、無理なく必要な水分量を確保することができます。



2.カリウムの多い食材をとる

→カリウムは体内でナトリウムとバランスを取って、水分を保っています。

そのため、アルコールや塩分の摂りすぎはそのバランスを崩し、不調の原因になります。

バナナや昆布、ほうれん草などがおすすめです。



3.温かい食事を心がける

→消化に負担をかけないように温かい食事を食べましょう。

また、高脂質・高カロリーな食事になりすぎないように意識しましょう。食物繊維も取り入れられると◎です。



恵苑居宅介護支援事業所

新年 あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



2025



冬の転倒に気をつけましょう。

これからますます寒くなってくる季節となりました。

厚着をすることも増えてくると思いますが厚着をすることでバランスを取りづらくなったり、足元が見えにくくなることで転倒のリスクが高くなります。

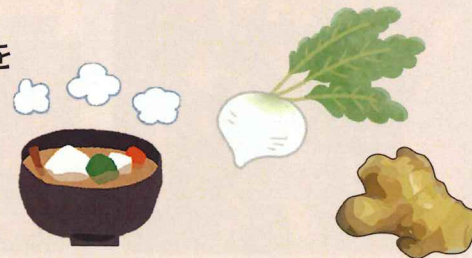
暖房器具の電源コードにつまづいてしまわないように足元に気をつけましょう。



体を温めましょう。

カブやショウガ、かぼちゃなど体を温める作用のある食べ物を摂って体の中から温めることもおすすめです。

体温を上げて免疫力を高め、寒い冬を乗り切りましょう！



めぐみクラブ



体操教室の様子



とび箱



ハンドスプリング



逆立ち歩き



大人vs子どもドッチボール



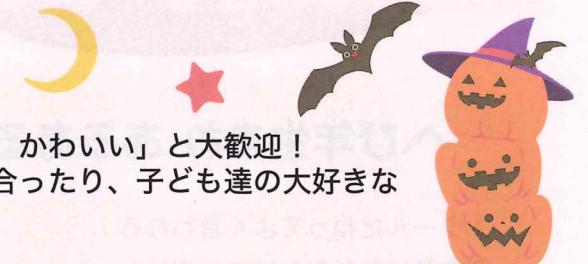
みんな真剣です！確実に結果は後からついてきてますね😊😊



保育園

ハロウィン

どこに行っても「かわいい、かわいい」と大歓迎！お菓子をもらったり、触れ合ったり、子ども達の大好きな行事の一つです。



子育て支援センター



おみせやさんごっこ

お財布を握りしめお買い物スタート！店員は学童さん！アイスクリームやブレスレット、スマートフォンなど、たくさんお買い物が出来ました。



2025年はどんな年？

『乙巳(きのとみ)』の年。この年は、学んできたことや努力してきたことが、屈曲して軋む(きしむ)ほどになり、上蓋の跳ねるがごとく芽吹くと一気に極限まで伸びるそんな勢いのある年になりそうです。



へび年生まれ あるある

- ①クールだねってよく言われる
- ②本音はなかなかはなしません
- ③仲良くなると面白味が出る
- ④とことんこだわる事が好き
- ⑤性格がしつこい？知ってる。



今年の年男・年女(職員)



社会福祉法人 克仁会 恵苑

本館・新館

- 特別養護老人ホーム
- 短期入所生活介護
- ケアハウス
- デイサービス

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11835-2
 TEL 029-262-5566
 FAX 029-262-3601

グループ棟

- グループホーム
- 2デイサービス
- ホームヘルプサービス
- 居宅介護支援事業所

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11836-1
 TEL 029-264-3800
 FAX 029-262-5680

青空館

- 3デイサービス
- めぐみ保育園
- めぐみクラブ
- めぐみ子育て支援センター

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11837
 TEL 029-262-5566
 FAX 029-262-3601

那珂湊中学校区おとしより相談センター

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11835-2 グループホーム恵苑内
 TEL 029-264-1501 FAX 029-264-1502

