

# きときと通信

## 1月号

発行日 令和8年1月1日  
発行 社会福祉法人 永寿会  
特別養護老人ホーム 氷見苑  
氷見市藪田 2063  
TEL 0766-72-8900  
FAX 0766-72-8908  
URL <https://www.himien.jp/>



## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

昨年中は利用者の皆様やご家族様そして地域の皆様より温かいご支援やご理解を賜り、心からお礼と感謝を申し上げます。

利用者・入居者の皆様が安心してお過ごしいただけますよう職員一同職務に励んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



2026年の干支は、丙午（ひのえうま）です。この年は、馬が「前に進む力」や「飛躍」を象徴するように、力強く駆け抜けるエネルギーを味方につけて、実りある一年をスタートさせる年と捉えられています。

### 2026年はどんな年？

- ★冬季オリンピック
  - ★FIFA ワールドカップ
  - ★ワールドベースボールクラシック
  - ★愛知・名古屋アジア競技大会
- といった国際スポーツイベントが目白押し



## 12月の行事食

12月といえば  
クリスマスと  
大晦日！  
クリスマスには  
クリスマスプレート  
& プリンを、  
大晦日には年越し  
そばを召し上がっ  
ていただきました



- 12月24日（水）
- ★ エビピラフ
  - ★ クリスマスプレート
  - ★ プロッコリーサラダ
  - ★ 野菜スープ
  - ★ クリスマスプリン



- 12月31日（水）
- ★ おにぎり
  - ★ 年越しそば
  - ★ いんげんツナサラダ
  - ★ コーヒーゼリー



## 1月2月の床屋は下記日程で行います



1月20日（火）  
2月17日（火）

ホーム入居者様、ショート利用者様で床屋をご希望の方は、1階事務所にて代金を添えてお申し込みください。おつりのないようお願いいたします。

※定員に達した場合は、翌月分の申込みになります。

# ホーム

## クリスマス会



### 【お誕生会】12月生まれ

12月に誕生日を迎えられた方のお誕生会を行いました。



# デイサービス



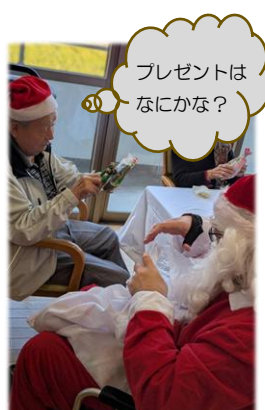
## 民謡&おわら踊り

12月10日(水)、『おわらが好きな仲間たち』の皆様をお迎えし、日舞、民謡、おわら踊りを披露していただきました。手拍子をしながら民謡を口ずさんだり、見よう見まねでおわら踊りをされる方もいらっしゃいました。「今日来て良かった!」と、大変喜んでおられました。




## クリスマス会

12月23日(火)、クリスマス会を行いました。おやつにクリスマスパンケーキを召し上がっていただきました。施設長サンタが登場し、皆さん嬉しそうにプレゼントを受け取っておられました。



# 1月のイベント(予定)

1	木	 元日	↑ ↓ デ イ 休 み	16	金	
2	金			17	土	
3	土			18	日	
4	日			19	月	エレベーター点検 (停止作業)
5	月			20	火	床屋
6	火			21	水	避難訓練 (地震想定)
7	水	七草粥		22	木	
8	木			23	金	
9	金			24	土	
10	土			25	日	
11	日	左義長 (垂姫神社)		26	月	鍋パーティー (デイ)
12	月	 成人の日		27	火	
13	火			28	水	
14	水	生花教室(ホム)・鏡開き ぜんざい(デイ)		29	木	
15	木			30	金	
				31	土	

## おしらせ

冬場の安全な入浴を行うため、ヒートショックを予防しましょう

なんと「入浴中の死亡率ワースト1位」は富山県！  
主な原因であるヒートショックは予防できます。  
正しい入浴で健康な毎日を過ごしましょう。

脱衣所や浴槽は  
暖かく！



湯温はぬるめの  
41℃以下！



こんなとき、  
入浴は控えよう！

- 食べてすぐ (30分～1時間以内)
- 飲酒后
- 体調が悪いとき
- 朝早くや夜遅く



入浴前に  
かけ湯をしよう！

心臓に遠い  
ところから、  
足  
おなか  
胸の順に



水分補給をして  
脱水症状の  
予防を！



## 寄付

職員のご家族、早川信一様より新鮮な『ネギ』  
をいただきました。

入居者・利用者の皆様に喜んでいただけるよ  
う、心を込めて調理します。

寒くなり風味と甘みが増した  
ネギはとても美味しく、  
風邪予防、免疫力向上、  
疲労回復、血行促進などの  
効果があります。

皆様に味わっていただきたいと思います。



宇波の川崎様からデイサービスに『ゆず』を  
いただきました。

早速お風呂に浮かべ、香り漂う  
ゆず湯を楽しんでいただき  
ました。



あたたかいご芳志ありがとうございました