

きときと通信

2月号

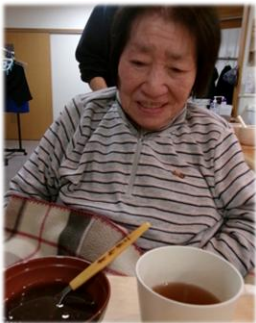
発行日 令和8年2月1日
発行 社会福祉法人 永寿会
特別養護老人ホーム 氷見苑
氷見市藪田 2063
TEL 0766-72-8900
FAX 0766-72-8908
URL <https://www.himien.jp/>



ホーム

鏡開き

鏡開き（鏡割り）は、お正月に備えた鏡餅を下げ、無病息災や1年の健康を願って行う伝統的な新年行事です。ぜんざいやお汁粉を召し上がっていただきました。「甘くて美味しい!」と、大変好評でした。



紙で鏡餅と木槌を作り、鏡割りをしました。「よいしょ!」と振り下ろすと、パッカーン!お餅が4つに割れました。



良い一年になりますように...

地震を想定した避難訓練を行いました。

1月21日（水）、地震を想定した避難訓練を行いました。

「訓練、訓練、地震です、地震です。ただいま大きな横揺れが続いています。」のアナウンスで訓練が始まりました。入居者・利用者の皆様を不安にさせないよう声掛けをすることや、身の安全の確保、揺れが収まってからの行動、災害本部の設置、情報収集や安否確認など再確認しました。いつ起こるかわからない地震。いつ起きても迅速かつ冷静に対応ができるよう、災害の備えを継続して心掛けていきたいと思えます。



訓練！訓練！
地震です！地震です！



設備に異常がないかを確認



災害対策本部を
設置



入居者・利用者・職員の安否
確認の連絡を受ける本部長



訓練終了後、非常食の持ち出しを行い、保管場所の確認などを行いました。
非常食（アルファ米）の試食会も行い、防災食について考える良い機会になりました。



アルファ米とは、お米を美味しく炊き上げたあと、急速乾燥させたもので、お湯か水を注ぐだけで美味しいごはんが出来上がります。お湯を入れ 15 分待つと、炊き立てのようなドライカレーが完成しました。香りもよく美味しくいただきました。



【お誕生会】1 月生まれ

1 月に誕生日を迎えられた方のお誕生日会を行いました。



2月3月の床屋は下記日程で行います



2月17日（火）
3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。

デイサービス



昔ながらの遊びレク

昔ながらの遊び「福笑い」「かるた遊び」をしました。
福笑いでは、完成した顔を見て大笑い！かるた遊びでは、読み上げると同時に「ハイッ！」と腰をあげて札を取る方も・・・。



鏡開き・ぜんざい

利用者の方にも手伝っていただき、絹豆腐をまぜた白玉だんごを作りました。
鏡開きの由来をお話したあと、白玉ぜんざいを召し上がっていただきました。



鍋パーティー

1つの鍋を皆で囲んで食事をする事で、普段とはまた違った雰囲気を楽しんでいただきました。「出汁が美味しい！」「あったまるね！」「楽しかった！」という声が聞かれました。



鶏だんごみぞれ鍋

土鍋のふたを開けると、大根おろして作った雪だるまが登場！
「崩すのがもったいないね！」という声も聞かれました。アツアツのお鍋を堪能していただきました。



2月のイベント(予定)

1	日		16	月	
2	月		17	火	床屋
3	火	節分(4Fユニット・デイ)	18	水	生花教室
4	水		19	木	
5	木		20	金	
6	金		21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	 天皇誕生日
9	月	消防設備点検	24	火	エレベーター点検(停止作業)
10	火		25	水	
11	水	 建国記念の日	26	木	
12	木	おやつ作り(3Fユニット)	27	金	
13	金		28	土	
14	土				
15	日				

おしらせ

消防設備点検のお知らせ

2月9日(月)9時から12時頃まで消防設備点検を行います。

点検中はアラーム音やアナウンス音が鳴ります。

エレベーター点検のお知らせ

2月24日(火)13時から15時頃までエレベーターの点検を行います。

停止作業となりますのでエレベーターが使用出来ない時間帯があります。

ご面会の際にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。



冬に食べるとよい食べ物は・・・

冬野菜には、風邪予防に欠かせないビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

大根・ごぼう・人参

ほうれん草・白菜

体を温め、腸内環境を整えます

抵抗力を高めます

みかん

りんご

ビタミンC補給

便秘解消に役立ちます

体を温める「定番メニュー」

鍋料理・おでんは野菜とタンパク質を同時に摂取でき、寒い時期には体温を維持し、内臓から温まるので人気です♪

