


はじめに  
 残寒の中にも、かすかな春の息吹が感じられるようになりまして。ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。梅のつぼみも、春の訪れを待っているかのように見えますね。今月は、お正月の風景や初詣等を掲載しております。それでは、こゆき2月号をお届け致します。

**こゆき**  
**令和7年2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 熊本県熊本市南城区南町沈目 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

**今月のベストショット♪**



陽だまりグループ  
 谷岡 シゲ子様  
 歌がお好きで、職員と一緒に色々な歌を歌われます♪

**たんぽぽ**

**駒回しゲーム!**

1月26日に紙コップで作成した駒でゲームを行いました。上手に駒を回され、大変楽しまれていました♪



**お正月飾り前にて、写真撮影♪**



**新入所者紹介**



井上 和江様  
 先月83歳のお誕生日を迎えられました。



萩原 ヨシエ様  
 90歳



**千寿**

**年始めの書初め**

1月10日に書初めを行いました。お手本を見ながら、真剣な表情で集中して書かれていました。



上手に書けたかな♪

久しぶりに習字をしたね～



**お正月 お花飾り前にて写真を撮りました!**



**お誕生日者紹介**



林田 公子様  
 84歳



**陽だまり**

**塗り絵にチャレンジ!**

1月4日に職員と一緒に塗り絵に取り組みました。色を選び丁寧に塗り完成!完成した塗り絵は居室に飾りました!



もうすぐ完成かな♪

**書き初め**

1月10日に書初めを行いました。習字の紙に左手を添え、姿勢良く真剣に書かれていました。



**Happy birthday**

**お誕生日者紹介**



高木 フミエ様  
 94歳





1月7、8日に七所宮へ初詣に行きました。お祓いをしていただき、皆様今年一年の健康と幸運を願われていました。参拝後は、おみくじを引かれ「大吉だった!」「吉だったかあ」など大いに盛り上がっていました。今年一年良い年になりますように…

健康が一番たい!  
今年も平穩に過ごせ  
ますように。。



どれにしようかな♪



大吉!健康面は何が  
書いてあるかな?



## 祥麟館 お正月料理のご紹介



祥麟館では、元旦のお食事におせち料理を提供しております。又無病長寿を願いながら、お屠蘇も飲んで頂いております。

### おせち料理



## お知らせ



●2月18日にのど自慢大会を開催予定です。  
次号で掲載いたしますのでお楽しみに!!

## 快適ライフ通信

今回は『平均寿命と健康寿命』についてご紹介します。

2023(令和5)年における我が国の平均寿命は男性81.09歳、女性87.14歳であり、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことであり、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。健康寿命と平均寿命の差を縮小することが重要です。つまり、健康で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばすことが重要となります。

(健康寿命を延ばす方法)

- ①バランスの良い食事をとる
- ②適正体重を保つ
- ③喫煙や過度な飲酒を控える
- ④日常的に運動する
- ⑤質の良い睡眠をとる
- ⑥社会関係を保つ
- ⑦脳のトレーニングを行う
- ⑧歯や口腔内の健康を保つ
- ⑨定期的に健康診断を受ける



## 職員研修

1月の職員研修は「ファシリテーション」の研修を行いました。会議やミーティング等が円滑・効果的に進む方法、ファシリテーターの役割やそのスキルを学びました。またグループワークでは「人を幸せにするものは何か」をテーマに実際に討論を行いました。研修で学んだことを活かし、より充実した会議が出来るよう取り組んでいきたいと思ひます。



お悔み

12月29日に有本喜代様が永眠されました。  
職員一同、御冥福をお祈り致します。 合掌

### 編集後記

こゆき「2月号」はいかがでしたか?  
今月より新コーナー『今月のベストショット♪』と題して、日常生活での素敵な写真を掲載したいと思っております。お楽しみに♪

それではまた、来月号でお会いしましょう!

編集:黒木