



三寒四温と言われる通り、日ごとに暖かさを増しておりますが、ご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 周囲の景色も色付き、梅や菜の花が咲き誇っていたり鳥の鳴き声も耳にし、春の足音が聞こえています。  
 今月の「こゆき」は、各グループからの活動報告と「節分」「音楽の会」の様子等をお届け致します。  
 それでは、「こゆき」3月号をお楽しみ下さい。

## たんぽぽ

2月初旬より節分の飾り物を作りました。折り紙をジャバラに折って、鬼の顔をつけました。皆さん几帳面で、折り目をしっかりとつけながら上手に折っておられ素敵な飾りができました。

上手に出来てますよ！

これでいいですか！



なかなか難しい...



## 新入所者紹介コーナー

平江 喜久代様

宜しくお願い致します！



# こゆき

令和8年3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 熊本県熊本市南区城南町沈目 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

## 千寿

2月初旬に、鬼の壁飾りを作りました。鬼の顔を貼ったり、角に模様を書きました。とても可愛い鬼の飾りが出来上がりグループの掲示板が明るくなりました。



完成！



### 柳井 瞳様 個別外出

2月2日、水前寺成趣園に外出しました。綺麗な風景や池の鯉を眺めたりできたてのいきなり団子を召し上がり「美味しかった。楽しかった。」と笑顔で帰って来られました。



♡ 今月のベストショット ♡

## 芳坂シズヨ様

『音楽の会での1コマ』です。ピアノを弾くように机でリズムを取って歌われていました。



## 陽だまり

2月18日に菜の花の壁飾りを作りました。果物保護のスポンジと絵具を使い、色を付けていきました。きれいな「菜の花」作品が出来上がり満足そうな表情をされていました。



頑張ります。



ここに  
押します！



出来ました！



## Happy Birthday

梅原 テル子様  
103歳



## HAPPY BIRTHDAY

磯谷 ツボミ様  
92歳



# 音楽の会

2月22日に音楽の会を開催しました。体や顔の体操から始まり、楽器を使ったリズム脳トレ、のど自慢カラオケコーナーや合唱コーナー等、飽きることのない楽しい時間となりました。「歌はへただから」と言われていた方も「みんなで歌うと楽しいですね」と笑顔で歌われていました。ご家族様も参加して下さいありがとうございました。

北～の～漁場はよ～

荒城の月！歌います



あんたがたどこさ



あ  
い  
う  
え  
お



楽しいです～



兎追いしかのやま～



吸って～  
吐いて～



2月3日、節分の豆まきを行いました。鬼が館内を回りみなさまの前に現れると、一斉に豆を投げておられました。鬼の姿に大笑いされる方もおられ、とても賑やかな時間となりました。鬼担当職員が一番楽しんでいました。どんな福がやってくるか楽しみですね！

鬼に捕まった～！！



鬼は外 福は内～！



# 節分



こっちに来るな～



鬼と一緒にチーズ📷

## 快適ライフ通信

マスク着用が個人判断となったと言っても、感染症や花粉症でマスク生活が長くなっています。マスクを付けていると顔半分が隠れている為表情筋が固まり、たるみがでているのではないのでしょうか？今回は、【マスク老けチェック】と【表情筋体操】について調べてみました！

### 【マスク老けチェックリスト】

- ・口角が下がってきた感じがする
- ・ほうれい線や二重あごが気になる
- ・以前より滑舌が悪くなった
- ・マスクをしていると口呼吸になる
- ・口の中が乾燥する
- ・口臭が気になる

3つ以上当てはまるとマスク老け👹

1～2個は予備軍になります…

やってみよう！  
ウイウイ体操



◎無理せず毎日コツコツと！

固まった表情筋をほぐし、少しずつ鍛えてすっきりとしたフェイスラインを目指してみませんか・・・

## 職員研修

今月の職員研修は、①「虐待防止研修」を兼ねて高齢者支援センターささえりあ城南と障害者相談支援センター絆の職員より講義をしていただきました。ささえりあ城南や絆の仕事内容や地域における役割、虐待の事例と支援を分かりやすく説明してくださいました。身近に虐待は存在しそれを支援する大変さや難しさを学ぶことが出来ました。

②「介護サービス事業所の防災対策とBCP」について自然災害発生時に備えた対策や私達職員はどのように動くのか、また防災訓練重要性について説明がありました。緊急時に備えたシュミレーションの大切さを理解することが出来ました。



祥麟館



## お知らせ

今月は花見外出を予定しております。桜の咲き状況に合わせてドライブしたいと思います。



お悔み

出口キヨ子様 2月9日永眠されました。  
職員一同より心よりご冥福をお祈りいたします。  
合掌

### 編集後記

3月号の「こゆき」いかがでしたか？音楽の会や豆まきで、大きな声を出しストレス発散されたのではないのでしょうか！施設内には、お雛様も飾られ華やかな雰囲気です。暖かくなり、お散歩に行き春🌸を感じたいと思います。来月号お楽しみに・・・

編集：坂田