

## グループホームようざん綿貫



三月に入り、日差しの中に少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。

皆さまには、日頃より当施設の運営にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

今月は、季節を感じていただけるレクリエーションをいくつか行いました。

節分では、豆まきをしながら「昔は家でもやったね」と思い出話に花が咲き、笑顔あふれるひとときとなりました。

また、ウクレレ演奏会イベントでは、やさしい音色に耳を傾けながら、手拍子をしたり、一緒に歌を口ずさんだりするご様子が見られ、皆さまリラックスして楽しんでいらっしゃいました。

さらに、誕生日会では、ささやかではありますがお祝いの時間を設け、温かい拍手に包まれながら穏やかな時間を過ごしていただきました。



入居者の皆さまは、体調を大きく崩されることなく、日々落ち着いて過ごしていらっしゃいます。

今後も、季節を感じられる行事や交流の機会を大切にしながら、安心して過ごしていただける環境づくりに努めてまいります。(柏原)

## ケアサポートセンターようざん飯塚



年が明け、あっという間に3月となり、春ももうすぐそこに来ているような、わくわくした嬉しさを感じる今日この頃。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

利用者様も毎日爽やかな表情でお越し下さり、スタッフの「おはようございま〜す!」の挨拶も自然とワントーン上がり、笑顔がこぼれます。日中の利用者様のお楽しみといえば、入浴、体操、レクリエーション、そして毎月行われるお誕生日会などでしょうか。先月は3名様がお誕生日を迎えられました。

スタッフも気合いが入り、ケーキ作りの名人スタッフが手作りのパウンドケーキを焼き、生クリームとフルーツを盛り合わせた豪華なケーキを振る舞いました。皆さま美味しそうに、そして楽しそうに召し上



がっておられました。お誕生日を迎えられた方には、開くとケーキが立体的に飛び出すカードをお渡ししました。ご本人もとても喜んで下さり、私たちも嬉しい気持ちになりました。

もう少し暖かくなれば、あちこちに花々が咲き、優しい風に包まれながら、みんなでお散歩に出かけたいですね。しっかり食べて、しっかり寝て、体力をつけて、健康的に過ごしていきましょう。朝晩はまだ冷えますので、利用者様も皆さまも、服装を調整しながら温かくお過ごしください。(堀内)

## 暮らしのサポートようざん

令和8年3月〇日

こんにちは!

高崎を中心に活動している暮らしのサポート便利屋です😊

2月もたくさんのご依頼ありがとうございました!

### ◆不要品片付け・お部屋整理

お引っ越し前の片付けや、長年そのままになっていたお部屋の整理など。

「一人じゃ無理だったから助かった!」とのお声をいただきました。

### ※外回り作業・清掃

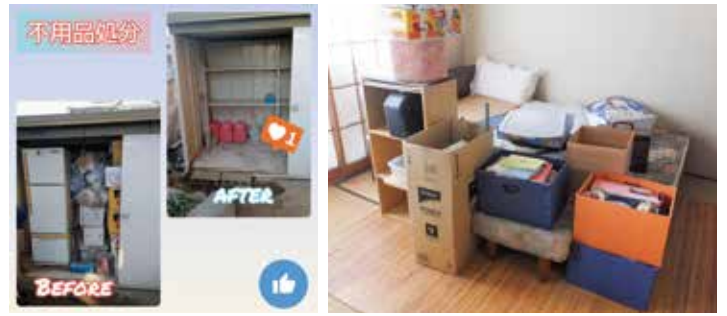
寒い中なかなか手がつかない外回りの清掃や物置整理。

2月は風も強い日が多かったですね🌬️

安全第一で作業させていただきました。

### 🔧ちょっとした修繕・取り付け

手すりの固定、照明交換、ドアの建て付け調整など「こんなこと頼んで



いいの?」という内容も大歓迎です!

2月は寒さも厳しい中でしたが、「頼んでよかった」の一言が本当に励みになります。

3月は引っ越しシーズン。片付け・処分・お手伝いのご相談はお早めどうぞ!

高崎・群馬でちょっと困ったら、まずはお気軽にご相談ください😊

(吉田)

## 特別養護老人ホームアンダンテ



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さの厳しい日が続いておられます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月は節分の豆まきイベントを行いました。「鬼は外!福は内!」という元気な掛け声とともに、皆様笑顔で楽しまれていました。普段の様子からは想像できないほどの力強い金棒のフルスイングも見られ、職員も一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

節分が過ぎ、季節は確実に春へと向かっています。暖かな季節を心



待ちにしながら、利用者様が心豊かに過ごしていただけるよう、スタッフ一同これからも努めてまいります。

どうぞ引き続きよろしくお願い申し上げます。(佐藤)

## ケアサポートセンターようざん双葉

春の気配を感じる日もあれば、冬の寒さに戻る日もあり、3月はまさに「三寒四温」の季節ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。ケアサポートセンターようざん双葉より、2月の取り組みをご紹介します。

2月は節分にちなんだ製作を行いました。職員と一緒に、利用者様お一人お一人が楽しみながら参加してくださいました。鬼の口元の表情を工夫されるなど、個性あふれる作品が完成し、利用者様が描かれた鬼を拝見していると、私たち職員も思わず微笑んでしまうような温かな時間となりました。

また、日々さまざまなレクリエーションにも取り組んでいます。「ドキドキタワー」「転がしてテーブルコロコロ」「ぺたん陣取りゲーム」など、楽しみながら身体を動かせる活動を取り入れ、皆様いきいきと過ごされています。さらに、天気の良い日には散歩に出かけ、外の風に触れることで自然と表情も和らぎ、穏やかな気分転換のひとつときとなっています。

今後もレクリエーションや機能訓練を通じて心身の活性化を図りつつ、体調管理に十分配慮し、皆様安心して笑顔で過ごせる環境づくりに努めてまいります。(須藤)



## スーパーデイようざん双葉



皆様こんにちは。春の日差しが心地よい季節となりました。スーパーデイようざん双葉の利用者様は、感染症にもかかわらず、笑顔で元気に過ごしていらっしゃいます。

2月には、高崎健康福祉大学1年生の3名の学生さんが、約2週間にわたり実習に来ました。利用者様とお話をしたり、脳トレやゲームの一部を担当したり、たこ焼きやホットケーキなどのおやつレクリエーションを手伝ってくれました。利用者様は「若くてかわいいわね」と嬉しそうに話していらっしゃいました。

2月のバレンタインデーには、竹串に刺したバナナをチョコタワーにつけて、チョコフォンデュを楽しんでいただきました。「甘くておいしいよ。いくらでも食べられる」と、男性の利用者様にも大変喜ばれました。

また、和菓子の日には、お抹茶とともに小さなおまんじゅうや羊羹、最中など、いくつかの和菓子の中から好きなものを選んでいただきました。「こういうおやつはホツとするね」と、皆様美味しそうに召し上がっていました。

おひな様の壁画制作も行いました。ご自身のお顔をつけたおひな様とお内裏様を見て、皆様笑顔でとても嬉しそうにいらっしゃいました。



まだまだ寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。利用者様はもちろん、職員も体調に気をつけながら、皆様が笑顔で楽しんでもらえるよう努めてまいります。(三村)

## 特別養護老人ホームアダージオ



特別養護老人ホームアダージオでは、今月の行事として節分のレクリエーションを行いました。まだ寒さの残る二月ですが、季節を感じていただき、笑顔で過ごしていただきたいという思いから、毎年恒例の豆まきを企画しました。ホールには色とりどりの飾り付けを施し、節分の音楽を流すと、利用者様も「もう節分の時期なんだね」と楽しんでいる様子でした。

当日は職員が鬼の衣装を身につけて登場すると、会場は大盛り上がり。利用者様には豆に見立てた柔らかいボールを手にとっていただき、「鬼は外、福は内！」の掛け声に合わせて元気いっぱいに投げさせていただきました。普段は穏やかな方も、この日は真剣な表情で参加され、笑い声や歓声があちらこちらから聞こえてきました。

「昔は家でもよくやったよ」「懐かしいねえ」と思い出話をしてくださり、節分という行事を通して季節の移り変わりを感じていただけたようです。最後には鬼役の職員と記念撮影も行い、和やかな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごすことができました。

これからも特別養護老人ホームアダージオでは、利用者様に季節を感じていただけるレクリエーションを大切に、笑顔あふれる毎日をお届けしてまいります。(小林)



Instagramはこちら

## 🌸 デイサービスようざん並榎



春うらら、心華やく季節がやってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

2月のデイサービスようざん並榎では、利用者様に楽しんでいただけるよう、さまざまなイベントを実施いたしました。

2月といえば「節分」です。例年以上にパワーアップした鬼の登場に皆さん大笑い。鬼を倒すゲームでは、投げるお手玉に力がこもっていました。

そして、もう一つ忘れてはならないのが「バレンタインデー」です。改良を重ねて作ったバレンタインゲーム装置でフィーバーが出ると歓声上がり、利用者様が「愛を叫ぶ」姿に会場也大盛り上がり。楽しい1日となりました。

おやつレクリエーションでは「ジャガイモフライ」を提供しました。フィリピン人職員が心を込めて作ったジャガイモフライを、「これ、本当に美味しいよ!」と喜んで召し上がる利用者様の姿が見られました。また別の日には「関東風桜餅」を提供しました。元和菓子職人による手作りの桜餅は、包む皮から手作りした本格的なもの。大満足の味に、利用者様の笑顔があふれました。

毎月ご好評をいただいている「ゆるやか体操」では、帽子を使って決めポーズをするなど、趣向を凝らした内容で楽しく身体を動かすことができました。

これからもデイサービスようざん並榎では、利用者様の笑顔がたくさん見られるよう、職員一同努めてまいります。

今後ともよろしく願いいたします。(宮田)



## 🌸 ケアサポートセンターようざん八幡



暦の上では立春を迎え春になったといわれますが、まだまだ寒い日が続いています。皆様、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。

ケアサポートセンターようざん八幡では、利用者様のお力をお借りし、節分の鬼退治を行いました。「鬼は外～福は内!」の掛け声に混じって、「お金をくれ!」などのユーモアあふれる声も飛び交い、笑い声に包まれた楽しい時間となりました。豆の代わりにボールを使い、鬼が「参りました」と降参してもなおお投げ続ける利用者様と職員の姿に、思わず笑みがこぼれました。

「家内安全」「家族の健康」など、皆様の願いを込めた鬼退治は、笑顔あふれるひとときとなりました。

今後も、利用者様の笑顔が続くよう、日常的な感染対策を職員一同しっかりと行いながら、ようざん八幡名物の歌声と笑い声に包まれ



た、楽しく安全な時間を過ごしていただけるよう努めてまいります。

皆様もお身体には十分お気をつけて、元気にお過ごしください。(外所)

## 🌸 ケアサポートセンターようざん石原



春の扉が開き、桜の開花も待ち遠しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先月のケアサポートセンターようざん石原では、節分イベントを行いました。鬼のお面に点数をつけてプラスチックボールを投げて頂くゲームや鬼からのプレゼントとして小物を利用者様へお配りしながら賑やかで楽しい時間を過ごすことができました。お茶の時間には職員手作りの杏仁豆腐を召し上がって頂き、利用者様からはたくさんの笑顔頂くことができました。

日に日に暖かくなり、いつもの散歩コースへ出かける機会も増えて来ました。今月も利用者様に喜んで頂ける企画を実施し、明るく元気に過ごして頂けるよう職員一同努力したいと思います。(相馬)



## 🐟 グループホームようざん栗崎第二



朝晩の寒さが厳しい日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。グループホームようざん栗崎第二の利用者様は、お変わりなく穏やかに過ごされています。冬は外に出る機会が少ないため、室内でのレクリエーションを中心に行いました。

ランチレクリエーションでは巻き寿司作りを行い、利用者様それぞれにお好きな具材を選んでいただきました。「昔はよく作っていたよ。今年の恵方は南南東だね」と手際よく作業され、「おいしい! 酢飯もた



まにはいいね」と笑顔で召し上がっていました。

おやつレクリエーションではチョコブラウニー作りを行いました。「甘い物は大好き」と皆様に喜んで召し上がっていただき、和やかな時間となりました。

まだまだ寒い日が続きますので、利用者様の体調管理に気を配りながら、これからも笑顔を引き出せるよう、さまざまな企画を用意してまいります。(渡辺)

## 🍀 ケアサポートセンターようざん並榎



寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。二月は立春を迎え、やわらかな日差しに心がほっとする日も増えてまいりました。

ケアサポートセンターようざん並榎では、利用者様一人おひとりが安心して穏やかに、そして笑顔で過ごしていただけるよう、日々心を込めて支援しています。

今月は節分の行事を行い、職員が鬼に扮して利用者様と一緒に豆まきを楽しみました。笑い声が広がる、明るく温かいひとときとなりました。



室内では、パズルや塗り絵、体操などを行い、それぞれのペースでゆったりとした時間を過ごしていただきました。会話も弾み、和やかな雰囲気に包まれていました。

また、お誕生日を迎えた利用者様のお祝いとして、みんなで「ハッピーバースデー」を歌い、心を込めたお誕生日カードをお渡ししました。ささやかな時間ではありましたが、皆様のあたたかい気持ちが感じられるひとときとなりました。

まだ寒い日も続きますが、これからも利用者様に安心して笑顔で過ごしていただけるよう、職員一同努めてまいります。(キントス・ハナ)

# ナースィングホームようざん



皆さま、こんにちは。ナースィングホームようざんです。  
日ごとに春の気配を感じられる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今年は「午(うま)年」です。実は、日本の都道府県の中で、県名に「馬」という文字が使われているのは全国で一つだけだそうです。

古くはヤマト王権の時代、朝鮮半島から馬とその世話をする人々、さらに馬具を作る渡来人がこの地に渡ってきたと伝えられています。その後、本県は朝廷に献上するほどの馬産地へと発展しました。

当時、馬は権力の象徴であり、人や物を運ぶ大切な移動手段でした。しかし現代では自動車や鉄道が普及し、馬の役割は大きく変わりました。日本在来の馬は数が減り、将来的には絶滅危惧種になる可能性も指摘されています。

時代劇などで見かける立派なサラブレッドですが、実際に当時活躍していたのは木曾馬などの日本在来種で、体格も現在の競走馬よりずっと小柄でした。

サラブレッドにまたがると、目線は地上から2メートル50センチ以上にもなり、馬の耳と耳の間から前方を見渡すことになります。馬を速く走らせるためには、進む先をしっかりと見定め、人と馬が気持ちを通わせながら進路を導くことが大切です。

私自身、障害飛越の体験中に着地の際「落馬するのでは」と感じた瞬間がありました。しかしその時、馬は一歩も動かず、私が再び鞍にしっかりと座るまで静かに待っていてくれました。その姿に、馬の優しさと賢さを強く感じました。

また、体験乗馬で印象に残っている出来事があります。車椅子のお



母様に付き添われた障がいのある青年がいらっしやいました。私が先に鞍に座り、その方を抱えて、場長が手綱を引きながら馬場を一周しました。馬は、どのような人が乗っているのかを感じ取るかのように、とても穏やかに歩いてくれました。

目線が高くなることを心配していましたが、青年は終始笑顔を見せてくれました。その様子をお母様にお伝えすると、「あの子が笑ったのを見るのは初めてです」と驚きと喜びの表情を浮かべておられたことが、今でも心に残っています。

ホースセラピーを終え、ご褒美の人参を食べ終えた馬は、元気に馬場を駆け回っていました。ちなみに、バイオリンやチェロなどの弦楽器の弓には馬の尻尾の毛が使われています。松ヤニを付け、弦との摩擦によって、私たちの心に響くやさしい音色が生まれます。

人と馬は、古くから深い関わりの中で互いに支え合ってきました。

三月のやわらかな春の陽気とともに、「人と人」「人と生きもの」とのつながりの大切さを、改めて感じていただければ幸いです。

今後とも、どうぞよろしくお願いたします。(土田)

# グループホームようざん八幡原



こんにちは！グループホームようざん八幡原です。暖かさが増し、そろそろ桜の季節ですね。今年は皆さん、どちらへお花見に行かれますか？グループホームようざん八幡原でも、今年のお花見をどこにしようか、利用者様と一緒にあれこれ検討中です。

2月のグループホームようざん八幡原の季節のレクリエーションは、まず「鬼退治レクリエーション」から始まりました。節分の日には職員が赤鬼に扮し、利用者様の間を練り歩きました。新聞紙を丸めたボールを手に、「鬼は外〜！」と日頃のストレス発散も兼ねて大きな声で投



げ、皆様とても楽しそうでした。最後は鬼と一緒に笑顔で記念撮影をして終了しました。

バレンタインデーには、イチゴとパイナップルをチョコレートでコーティングし、バナナジュースと一緒に召し上がっていただきました。「甘くておいしい！」と皆さんおかわりされ、大好評でした。

グループホームようざん八幡原では、これからも季節のレクリエーションを通して、皆様に楽しんでいただけるよう職員一丸となって取り組んでまいります。(荻野)

## 🌸 特別養護老人ホームモデラート



春の気配が日差しの中にも感じられるようになり、季節の移ろいを楽しめる時期となりました。ご家族の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

特別養護老人ホームモデラートでは、3月の「ひな祭り」に向けて雛人形の飾り付けを進めています。女性の利用者様が多いこともあり、ホールに飾られたお雛様をご覧になったり、一緒に写真を撮られたりと、毎年楽しみにされている姿が見られます。今年はさらに、お顔を出して撮影できるパネルをご用意し、皆様が主役になって楽しめる賑やかなイベントを計画しております。

日々の団らんでは「ひな祭りの献立」の話題で盛り上がっています。関東と関西では行事食に違いがあるようで、「うちはこれだったわよ」と故郷の思い出を語り合う声があがり、和やかな時間が流れています。

三寒四温のこの時期は体調を崩しやすくなります。どうぞ皆様、ご自愛くださいませ。(坂崎)

三寒四温のこの時期は体調を崩しやすくなります。どうぞ皆様、ご自愛くださいませ。(坂崎)

## 🍀 スーパーデイようざん小埜



皆様こんにちは。私事ですが、先日、後発白内障の手術を受けました。これは一度白内障の手術をした方に、術後数年で目のかすみなどが起こる比較的良好なケースとのこと。手術といってもレーザーによる簡単なもので、ものの数分で終了しましたが、少し白く霞んでいた視界が手術後には驚くほどクリアになり、空の青さに思わず感動してしまいました。健康であることの大切さを改めて感じております。

さて、スーパーデイようざん小埜では、今月も盛りだくさんのイベントを開催しました。おやつレクリエーションでは、みんな大好き大黒屋の今川焼を振る舞い、「甘くて美味しいね」と大好評でした。節分のレクリエーションでは鬼退治を企画し、豆に見立てた古新聞を丸めて鬼にぶつけて退治する予定でしたが、心優しい皆様は鬼に向かって「よく来たね」「まあ座っていきな」と声をかけてくださり、思いがけず「ウェルカム鬼さんレクリエーション」となりました。和やかな雰囲気、これはこれで皆様らしいと感じました。

バレンタインデーのレクリエーションでは、チョコたっぷりのチョコドーナツを提供し、「こりゃあハイカラだね」「こういうのいいね」と喜んでいただけました。昼食レクリエーションでは、「早い・安い・美味しい」と評判の牛丼を提供し、普段は少食の利用者様も残さず召し上がり、皆様大満足のご様子でした。



三寒四温と呼ばれるこの季節は、雪が積もったかと思えば翌週には4月の陽気になるなど寒暖差が激しく、体調管理の難しい時期です。これからも利用者様の体調に十分注意し、楽しいひとときをお過ごしいただけるよう、職員一同精一杯努めてまいります。(関上)

## 桜 ケアサポートセンターようざん栗崎



寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じ、梅も咲き始めましたね。  
ケアサポートセンターようざん栗崎の2月は、イベントが盛りだくさんでした。

3日は節分、10日には岡本ブラザースによる歌と演奏の慰問、14日はバレンタインデー。そして今月は4名の利用者様がお誕生日を迎えられ、お祝い事が続きました。

節分では、「鬼は外～福は内～」と声を合わせ、赤鬼と仲良くなりながら大笑いして邪気を払い、無病息災を願うことができました。

それぞれのお誕生日会では、「もうケーキは食べられないよ」と仰る方はおらず、皆様甘いものが大好きなご様子で、ケーキは「別腹」に吸



い込まれていきました。

また、バレンタインデーでは、バウムクーヘンに溶かしたチョコをかけ、トッピングで「愛」を表現しました。

愛とかけて胃に入ると解く——その心は…どちらも「とろける」でしょう。なんて(笑)

今月はとてもにぎやかで、笑顔あふれるひと月となりました。

まだまだ寒さの戻りもありますが、明るい春を待ちわびつつ、皆様と職員一同、体調を崩さぬよう過ごしていきたいと思ひます。(石川)

## グループホームようざん栗崎



皆さま、こんにちは!冬は寒い日が続きますが、どこか特別な魅力もあります。それでも、多くの方が春の暖かさと新しい始まりを心待ちにしていることでしょう。

新しい季節を迎える前に、ここグループホームようざん栗崎での1月の様子を振り返ってみましょう。

外でゆっくり過ごすことが難しい寒い日には、風船バレーボールなどの室内レクリエーションで体を動かしました。この活動は、適度な運動を促し、筋力の維持・向上やバランス感覚の改善につながり、転倒予防にも効果的です。

また、職員と一緒にそろばんを楽しむ時間もありました。そろばんは

記憶力や集中力を高め、ストレスの軽減や手先の細かい動きの向上にも役立ちます。ブロックパズルも引き続き大人気の活動の一つです。

さらに、工作や塗り絵などの創作活動にも取り組み、楽しく充実した時間を過ごしました。利用者様は、床拭きや洗濯物・タオルたたみなどのお手伝いも進んで行ったださり、温かい協力の輪が広がっています。

春はもうすぐそこまで来ています。新しい活力と明るい日差しを運んでくれる季節ですね!これからも、たくさんの笑顔と楽しい活動、そして素敵な思い出を皆さまと一緒に重ねていけることを楽しみにしています。(サイリル)

## 居宅介護支援事業所ようざん

「共生」や「多様性」という言葉を、さまざまな場面で目にするようになってきました。介護サービスにも「共生型」という流れがあり、近い将来、介護サービスと障害サービスは一つに合流していくのではないかと思います。現在の社会は、いわゆる健常者と呼ばれる人たちを中心に成り立っていると看做すでも過言ではありません。その中で、障害を持つ少数の人たちは、不自由さを抱えながら生活しています。

そのような状況で「共生社会を!」と声を上げて、障害を持つ人たちが求めている本当の意味での「共生」を、どれだけの人が理解しているのか疑問に感じることがあります。私自身もその一人ではありますが、まずは自分の意識を変えることから始めたいと思っています。

「共生」とは、健常者の社会に障害のある人を「迎え入れてあげる」ものではありません。本来、社会は「みんなで作るもの」であるにもかかわらず、これまで特定の誰かに偏りすぎていた部分があるのだと思います。その偏りに気づき、「直していこう」と捉えられるよう、日常の中で意識していきたいと考えています。(品田)

## グループホームようざん飯塚



立春が過ぎ、日差しも柔らかくなり春の訪れを感じるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

2月3日は節分の日。単なる伝統行事ではなく、日本人の生活文化や季節感を深く反映した特別な日です。グループホームようざん飯塚では、利用者様がこの一年を無病息災で過ごせますようにと願い、前日から食材を仕込みました。海苔巻き寿司やいなり寿司、じっくり煮込んで旨味を引き出した具沢山のけんちん汁、甘煮えんどう豆入りの卵焼きを作り、昼食にお出ししました。

皆様からは「美味しいね～」と喜びの声が上がり、お代わりされる方も多く、普段は食事を残される利用者様もこの日は完食してくださいました。午後のお茶の時間には、職員が鬼のお面を被り、皆様に豆まき

を楽しんでいただきました。

2月は3名の利用者様がお誕生日を迎えられました。美味しいスイーツを手作りし、それぞれの利用者様を囲んで笑顔あふれるひとときを過ごしていただきました。また、手先の器用な職員が心を込めて丁寧に仕上げた、可愛いミニチュアのフラワー麦わら帽子の壁掛けをプレゼントしました。「これ、本当に手作りなの？綺麗だね～、ありがとう。」と大変喜ばれ、お部屋の壁に飾らせていただきました。

乾燥した日が続いていますので職員一同、こまめな水分補給など利用者様の体調管理により一層配慮し、皆様に笑顔で安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。今後ともグループホームようざん飯塚を何卒よろしく願いいたします。(佐藤)

## ケアサポートセンターようざん中居



こんにちは。ケアサポートセンターようざん中居です。朝晩の寒暖差があり、まだまだ感染症の流行も続っていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。体調管理が大変な時期ですが、元気に冬を乗り切っていきましょう。

春の訪れが待ち遠しいですね。今月のイベントとして、昼食に鍋ラーメンと手作り餃子を提供しました。

餃子は利用者様にも一緒に作っていただきました。「昔はよく作っていたのよ」「久しぶりだから上手にできるかしら？」といった声も聞かれましたが、さすが主婦の大先輩。いくつか包むうちにどんどん手際が良くなり、きれいに仕上がっていきました。中には職員より上手に包まれた餃子もありました。

味もとても美味しく、普段は少食の方もペロッと完食され、お代わりをする方もいらっしゃいました。美味しいものを食べると自然と笑顔がこぼれ、提供した職員たちも「作ったかいがあったね」と喜んでいました。

来月も楽しいイベントを企画していますので、どうぞ楽しみにして



いてください。

そして、ケアサポートセンターようざん中居では無事故900日を突破しました。もう少しで1000日、3年を超える節目を迎えます。これからも職員全員で安全運転を心掛け、記録更新を目指して頑張ります。(田上)

## 🌸 ケアサポートセンターようざん倉賀野



立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。ケアサポートセンターようざん倉賀野では、2月3日に「節分」のレクリエーションを行いました。恒例となっている、入社間もない職員が赤鬼・青鬼に扮してゲームを盛り上げました。私が赤鬼に変装した当時は、現在のよう立派なコスチュームではなく手作り感たっぷりのものでした。かなりグレードアップしたコスチュームに、利用者様たちは怖がらないかと心配しましたが、その必要はなく、とても楽しそうに過ごしていらっしゃいました。

毎日のレクリエーションのほかにも、季節を感じていただけるよう、職員一同で試行錯誤しながらさまざまなイベントに取り組んでいま

す。最近では外部の先生をお招きして制作イベントを行っており、12月にはクリスマスカード作り、1月にはアロマバスケット作りを実施しました。2月には箸置き作りを予定しています。

最初はなかなか手を出されなかった利用者様も、職員と一緒に先生の説明を聞きながら少しずつ作り始め、仕上がった時には「可愛いねえ〜」と喜んでいらっしゃいました。

毎日の生活の中で、少しでも「楽しい」「嬉しい」「面白い」と笑顔になれる瞬間を、利用者様にはたくさん感じていただきたいと思っています。「笑う門には福来る」と言われるように、利用者様とたくさんの福(幸せの時間)を共有していきたいです。(森)

## 🌻 ケアサポートセンターようざん



皆さんこんにちは。2月は寒い日が続いて雪が降ったり、雨も降らず乾燥した日が続いたり、インフルエンザが流行しています。ご家族の皆様も体調を崩されぬよう、どうぞご自愛ください。

さて、今月も、さまざまなレクリエーションを楽しみました。

「豆まき」では、グループホームから鬼の姿をした職員がやってきて、皆様と一緒に大盛り上がりでした。

食のレクリエーションでは、群馬名物の「おきりこみ」に「美味しい」と舌鼓を打ち、おやつレクリエーションの「ガトーショコラ」は、あまりの美味しさに夕食が食べられなくなる利用者様が続出するほどでした。

午前中には元気に体操する姿も多く見られ、天気の良い日には羊山近くまで梅のお花見に出かけました。満開の梅はとても綺麗で、高崎の街並みを走るドライブ中には「桜が咲き始めたころにまた行きたいね」と、皆様の表情も輝いていました。



「次は桜を見に行こうね」と、皆様すでに春のお出かけを心待ちにされています。季節の移ろいを肌で感じながら、心豊かな毎日を送っていただけるよう努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。(龍見)

## 🌿 介護付き有料老人ホームグランツようざん



皆さんこんにちは、介護付き有料老人ホームグランツです。  
春が近づいてきましたが、まだ寒い日が続いています。そんな寒さを和らげるため、介護付き有料老人ホームグランツでは毎月異なる入浴剤を使用し、香りを楽しんでいただいております。金木犀やカボス、ヒノキなど、季節ごとに変わる香りは身体だけでなく心にも温もりを与え、利用者様からも大変好評です。

寒さで冷えた体を芯から温めていただけるよう、香りにもこだわり、リラックスできる空間づくりを大切にしています。利用者様に心身ともにリフレッシュしていただけるひとときを提供できるよう、今後も工夫を重ねてまいります。寒い冬のひととき、香りとともにゆったりと温まっていただけるよう努めてまいります。

また、まだ乾燥する季節であり、インフルエンザやコロナが流行しています。引き続き、手洗い・うがい・手指消毒を徹底し、感染対策に取り組んでまいります。(高橋)

## 🌸 介護付き有料老人ホームグラシアようざん



春の陽気が心地よく感じられる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

2月のレクリエーションでは節分の豆まきを行い、「鬼は一外、福は一内」と大きな声を響かせながら、皆さん元気に豆まきを楽しまれました。

昼食には、ご飯を丸めてその上にマグロ・サーモン・ネギトロ・いくら・錦糸卵・しらすなどをのせ、彩り豊かな手まり寿司を作って召し上がっていただきました。「自分で作ったお寿司はうまいね～」と嬉しそうに味わう姿が見られました。

また、バレンタインにはおやつとしてトリュフ作りを行いました。皆さんにチョコを丸めていただき、美味しいトリュフが出来上がりました。召し上がると「甘いね」と笑顔がこぼれていました。

制作レクリエーションでは、季節に合わせてティッシュを丸めて雪うさぎの壁画を作ったり、ひな祭りに合わせて折り紙で猫のお雛様を作ったりしました。「可愛いね」と話され、完成した作品をお部屋に飾られる様子も見られました。

また、日々のレクリエーションにも積極的に参加され、「今日はレク何するの?」と楽しみにされる声も聞かれています。

これからも皆さまが楽しく生活していただけるよう、さまざまなレクリエーションを企画し、提供してまいりたいと思います。(伊藤)

## 🐦 ケアサポートセンターようざん大類



暦の上では春を迎えましたが、まだ寒い日が続き、春の暖かさが待ち遠しい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。体調を崩されることなく、元気にお過ごしでしょうか。

ケアサポートセンターようざん大類の近くには立派な進雄神社があり、今年も毎年恒例の初詣を兼ねて、利用者様と一緒に参拝へ出かけました。当日は天候にも恵まれ、澄んだ空気の中、ゆっくりとしたペースで歩きながら神社へ向かいました。道中では、昔の思い出話を花を咲かせたり、景色を楽しんだり、和やかな雰囲気の外遊となりました。

神社に到着すると、皆さまお一人おひとりが丁寧に手を合わせ、「今年も一年元気で過ごせますように」「健康に気をつけて楽しく過ごしたい」「おいしいものをたくさん食べたい」など、それぞれの思いを込めてお願いしていました。参拝後には、「また無事に年を越せてよかったね」「今年も頑張ろうね」といった安堵や前向きな声が多く聞かれ、心

温まるひとときとなりました。

このような季節行事は、外の空気に触れ気分転換を図るとともに、利用者様同士や職員との交流が深まる大切な時間になっていると感じています。特別な行事だけでなく、日々の何気ない時間の積み重ねを大切にしながら、利用者様が安心して笑顔で過ごせるよう、職員一同、引き続き支援に努めてまいります。

今後も季節を感じられる行事や楽しみのある活動を取り入れながら、ケアサポートセンターようざん大類での毎日が少しでも心豊かなものとなるよう取り組んでまいります。今後とも、どうぞよろしく願いいたします。(丸山)

## 🐞 ケアサポートセンターようざん小堀



皆様、こんにちは！

ミラノ・コルティナ五輪では、限界に挑む選手たちのひたむきな姿に、胸が熱くなる瞬間も多かったのではないのでしょうか。

さて、ケアサポートセンターようざん小堀では、節分とバレンタインの行事を行いました。

節分では、職員扮する赤鬼を利用者様に元気よく退治していただき、皆様の無病息災と健やかな毎日をお祈りしました。

バレンタイン・レクリエーション第一弾では、スタッフが「乙女」に扮してスイーツをお配りし、皆様へ日頃の敬愛と深い感謝の気持ちをお伝えしました。乙女役のスタッフに「〇〇くん、かわいい！」「よく似合ってるね！」と黄色い声(?)が飛び交い、正体はすっかりバレていましたが(笑)、会場は温かな笑い声に包まれました。

続く第二弾では、利用者様にも腕を振るっていただきました。プリンにフルーツやクリームを丁寧に盛り付けた「特製プリンアラモード」が完成すると、ホールはたちまちお洒落な喫茶店のような雰囲気に早変わり。「きれいだね」「美味しいね」と、皆様の表情もパッと和らぎ、心ほどけるひとときを過ごしていただけたようです。

ケアサポートセンターようざん小堀では、これからも利用者様の暮らしに少しでも多くの彩りを添え、お顔の輝きを引き出せるよう、スタッフ一同努めてまいります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。(羽野)

## 🌸 ショートステイようざん



▲Instagramはこちらから

皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。毎日寒い日が続いておりますが、暖房の効いた温かいフロアの中で、利用者様は元気に過ごしていらっしゃいます。

毎日大勢の利用者様が来所され、午前中は体操、午後は歌やレクリエーションなど、外の寒さを忘れるほど活気に満ちた時間を過ごされています。新しい利用者様がお見えになった際には、初めての利用で少し緊張されている方に向けて、「こんにちは」「よろしくお祈いします」と笑顔で温かく迎え入れ、和気あいあいと過ごされる姿に、職員も寒さを忘れて元気をもらっています。

毎月の行事も楽しみの一つです。2月3日には節分を行いました。当日突然現れた鬼に、利用者様は大騒ぎ。それでも怯むことなく、赤鬼・青鬼めがけて「鬼は外」「福は内」と思いきり豆を投げる方、遠慮気味に投げる方、「次の豆ちょうだい」と次々に投げる方など、それぞれが楽しんでいらっしゃいました。

また、2月3日はバレンタインデーでもあり、女性職員によるおやつレクリエーションを行いました。女性の利用者様と一緒におやつを作り、ときには試食をしながら、楽しくおやつ作りをすることができました。

新しい年を迎え、私たち職員は、ショートステイを利用されている皆



様に安心・安全なサービスを提供できるよう、気持ちを新たに、一生懸命介護に努めてまいります。至らない点がございましたら、どうぞ遠慮なくご意見をいただければ幸いです。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。(清水)

## 🌻 グループホームようざん



皆様こんにちは。グループホームようざんでは、節分の行事やお誕生日会を、利用者様と職員の共同作業で行いました。

節分では、赤鬼・青鬼に扮していただきましたが、優しい鬼の姿に思わずほっこりし、それだけで福が舞い込んできそうでした。恵方巻きも一緒に巻いていただきました。七福神にあやかって7種類の具材を入れるといわれていますが、今回は食べやすさと美味しさを重視して具材を選びました。なかなかのボリュームでしたが、皆様残さず召し上がっていただきました。まだまだ食欲は衰えておらず、安心いたしました。

お誕生日会も特別な日ですので、美味しいケーキをご用意し、手作



りのバースデーカードをお渡しすると、皆様ニッコリと笑顔になっていらっしゃいました。

他にも、職員制作の獅子舞の余興に皆様大興奮。獅子が皆様の頭をかじって邪気を払ってくれました。「笑う門には福来たる」というように、皆様が笑顔になっていると、自然と心も元気になっていくように感じます。皆様の目が輝いていらっしゃいました。

特別な日に限らず、普段の生活でも利用者様が安心して過ごしていただけるよう、これからも職員一同心掛けてまいります。(岡本)



▲Instagramはこちらから

## 🌻 ケアサポートセンターようざん藤塚



2月になりましたが、まだまだ寒いですね。風の強い日もあり、乾燥する日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

ケアサポートセンターようざん藤塚では、2月といえば節分！ということで節分レクリエーションを行いました。参加していただいた利用者様は皆さん本気で鬼に豆を投げ、ニコニコととても楽しそうに参加していらっしゃいました。あまりに皆様が本気で投げるので、鬼役の職員が「痛い、痛い」と声をあげる場面もありました。普段はレクリエーションにあまり積極的でない利用者様も席を立てて豆まきをされ、積極的に参加していただけたことをとても嬉しく思いました。

そして2月といえばもう一つ、バレンタインデーですね。カレンダー制作ではバレンタインをモチーフにした作品を作りました。利用者様に「バレンタインは誰かにあげたりしましたか？」と伺うと、「誰にもあげてないよ～。自分がもらうならいいけどさ」と笑顔で話してくださいました。私自身も、あげるよりもらいたい派です。

快晴の日が続き、少しずつ暖かくなってきていますが、まだまだ風が強く空気も乾燥しています。利用者様の体調に気を配りながら、安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。(金井)



## 🍀 ケアサポートセンターようざん貝沢



春の気配が少しずつ近づき、日差しの温もりが心地よい季節となりました。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

2月のケアサポートセンターようざん貝沢では、季節行事やお誕生日会を通して、笑顔あふれるひとときがたくさん生まれました。

### ◆ 節分イベントで大盛り上がり!

今年の節分も、手作りのお面と金棒を使い、大変にぎやかに行われました。赤鬼や青鬼に扮してポーズを決めてくださった皆さまの姿は迫力満点。「鬼は外! 福は内!」と声を掛け合いながら、笑いの絶えない時間となりました。今年も皆さまにたくさんの「福」が訪れますように。

### ◆ 2月のお誕生日会

今月は、お二人の利用者様がお誕生日を迎えました。手描きの似顔絵入りプレートを手し、満面の笑みを浮かべ、職員一同心が温かくなりました。飾り付けも華やかで、バースデーとバレンタインが重なるこの時期ならではの、愛情いっぱいのお祝いとなりました。

### ◆ 青空の下で記念撮影



天気の良い日には、外に出て気分転換も行いました。職員と並んでピースをする姿からは、穏やかな時間を共有している様子が伝わってきます。冬の冷たい空気の中にも、あたたかい交流が広がっていました。

3月は、いよいよ春本番を迎える季節です。施設でも、皆さまに楽しんでいただける活動や行事を計画しています。これからも、皆さまの日々が彩り豊かで笑顔に満ちたものとなるよう、職員一同努めてまいります。

次号もどうぞお楽しみに。(伊藤)

## グループホームようざん倉賀野



まだまだ朝夕は冷え込みますが、日中には春の風を感じ、心穏やかに日々を過ごせるようになってきました。グループホームようざん倉賀野の利用者様も、風や寒さが厳しく散歩に出られなかった冬を越え、いつもより少し足を伸ばして草花を摘んだり、外ののどかな風を感じたりしながら元気に過ごされています。

今月のおやつレクリエーションでは、冷凍パイシートを使って簡単あんこパイを作りました。あんこが好きな方が多く、パイにあんこを包む際には「お姉さん、あんこ味見していい?」「私の家では豆から作っていたんだよ」など、普段なかなか聞けないお話を伺うことができました。皆様からは「美味しい」と好評で、全員が完食されました。調理中や完成したときには笑顔や会話が弾み、とても楽しい雰囲気の中で実施することができました。回想を取り入れたレクリエーションとしても良い時間になったと思います。



寒い日が続きますが、体調管理に気をつけてまいります。季節の変わり目ですので、皆様どうぞご自愛ください。(森田)

## ショートステイようざん並榎



皆様こんにちは。ショートステイようざん並榎です。暦の上では春を迎えたとはいえ、まだまだ寒い日が続いております。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

2月3日の節分には、職員が鬼役となり、利用者様に「福は内、鬼は外」と元気に鬼を追い払っていただきました。また先日、2月生まれの利用者様のお誕生日会を、利用者様と職員で盛大に開催いたしました。ケーキを召し上がっていただき、皆様「美味しかった」と大変喜んでおられました。

これからも利用者様に楽しんでいただけるよう、季節の行事やその時々話題を取り入れ、元気で張りのある生活につながるよう、職員一同努力してまいります。



また、今年の冬も雨が少なく乾燥した日が続いております。ショートステイようざん並榎では、利用者様に安心して過ごしていただけるよう、加湿器やエアコンを活用し、施設内を快適な環境に保つよう心掛けております。

これからもショートステイようざん並榎をよろしくようお願い申し上げます。(齊藤)

## 訪問看護ケアサポートセンターようざん

皆様こんにちは。3月は寒暖差や環境の変化によって体調を崩しやすい季節ですね。

皆様はセロトニンをご存じでしょうか。セロトニンとは、別名「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質で、気分や睡眠、食欲など多くの心身の働きに関わっています。心と体を安定させ、幸福感を得やすい状態に整えてくれることから、このように呼ばれています。

セロトニンが不足すると、イライラしやすくなったり、不安が強くなったり、集中力が続かなくなったりします。働きが弱くなる原因としては、日光不足、睡眠リズムの乱れ、運動不足、ストレス、偏った食生活などが挙げられます。適度に日光を浴び、体を動かし、バランスの良い食事をとることは、精神的な安定にもとても大切です。また、自分の心が落ち着く活動を積極的に生活に取り入れることも大切です。

私自身は、疲れたと感じたときには温泉に行ったり、読書をしたり、ゲームに没頭したりして、頭をリフレッシュさせています(笑)。よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ!皆様も適度な運動と好きな活動を上手に取り入れ、セロトニンの働きを活発にしていきましょう。(小須田)

# ケアサポートセンターようざん 事業所案内

所在地	提供サービス	事業所名	電話番号	FAX
高崎市 上並榎町 1180	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん	027-386-6643	027-387-0310
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん並榎	027-386-5843	027-387-0310
	グループホーム	グループホームようざん	027-364-4333	027-362-7720
	訪問看護	訪問看護 ケアサポートセンターようざん	027-381-8511	027-362-7720
	請求事務	本部事務所	027-362-0300	027-362-0036
高崎市内並榎町 1164-1	デイサービス	デイサービスようざん並榎	027-362-4373	027-329-6648
	ショートステイ	ショートステイようざん並榎	027-329-6643	027-329-6648
高崎市内並榎町 1182	居宅介護支援事業所	居宅介護支援事業所ようざん	027-329-5443	027-388-9144
	高崎市地域包括支援センター	高齢者あんしんセンターようざん なみえ	027-388-9143	027-388-9144
高崎市栗崎町 141-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん栗崎	027-353-4393	027-353-4392
	ショートステイ	ショートステイようざん	027-386-8643	027-386-8644
	グループホーム	グループホームようざん栗崎	027-381-8283	027-381-5050
	グループホーム	グループホームようざん栗崎第2	027-384-2929	027-384-2989
高崎市貝沢町 1492-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん貝沢	027-386-5043	027-386-5044
高崎市双葉町 22-9	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん双葉	027-386-9943	027-386-9843
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん双葉	027-386-9743	027-386-9843
高崎市石原町 4516-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん石原	027-381-6743	027-381-6943
高崎市飯塚町 1030-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん飯塚	027-381-6812	027-381-6544
	グループホーム	グループホームようざん飯塚	027-381-6543	027-381-6544
	定期巡回・随時対応型訪問介護	キュアステーションようざん	027-381-6136	027-381-6294
	デイサービス	デイサービス プランドールようざん	027-381-6429	027-381-6294
	サービス付高齢者住宅	ナーシングホームようざん	027-381-6457	027-381-6294
高崎市倉賀野町 2191-1	グループホーム	グループホームようざん倉賀野	027-329-5743	027-329-5843
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん倉賀野	027-387-0043	027-387-0343
高崎市内中居町 557-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん中居	027-386-8043	027-386-8143
高崎市内小埜町 1052	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん小埜	027-386-4343	027-386-4443
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん小埜	027-386-4143	027-386-4443
高崎市八幡町 768-1	特別養護老人ホーム	アンダンテ	027-395-7077	027-395-7078
	ショートステイ	アンダンテ	027-395-7077	027-395-7078
高崎市八幡町 768-56	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん八幡	027-386-6703	027-386-6704
高崎市藤塚町 324-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん藤塚	027-395-5543	027-395-5544
高崎市八幡原町 1009-30	特別養護老人ホーム	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
	ショートステイ	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
高崎市八幡原町 1009-31	特別養護老人ホーム	アダージオ	027-386-2117	027-386-2568
	ショートステイ	アダージオ	027-386-2117	027-386-2568
高崎市八幡原町 1009-35	介護付き有料老人ホーム	グランツようざん	027-395-4043	027-395-0643
	配食サービス	配食センターぽから	027-388-1343	027-388-8743
	グループホーム	グループホームようざん八幡原	027-395-4911	027-395-4910
群馬県高崎市綿貫町 82-1	介護付き有料老人ホーム	グラシアようざん	027-386-3603	027-386-3604
高崎市柴崎町 1160-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん大類	027-386-8604	027-386-8605
高崎市綿貫町 750-1	グループホーム	グループホームようざん綿貫	027-395-5202	027-395-5203
高崎市大橋町 104-10	生活支援サービス 便利屋さん	暮らしのサポートようざん	027-386-2297	027-386-5177

お問い合わせは、右記フリーダイヤルまで  **0120-43-6541**  
 ようざん で 老 後 良い  
 お急ぎの相談は、**090-6046-2055** 堀江までお願いします。