

ほうふう

発行元：
社会福祉法人 紀伊松風苑
編集：
広報誌作成委員会
編集長：
総施設長 横山 マリコ
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311

第 93 号
2026.4



チューリップ

事務所玄関前

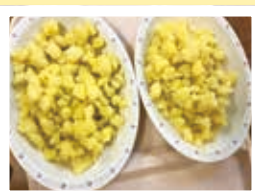
目

次

社会福祉法人
紀伊松風苑

- | | |
|-----------|-------------------|
| P 1 | 表紙 松風苑植物マップ |
| P 2 | 利用者様のご様子 |
| P 3 | 松風神社へ初詣 |
| P 4 | 頭の体操 |
| P 5 | 医務室で一す／キッチン松風 |
| P 6 ～ 7 | すき間体操 |
| P 8 ～ 9 | デイサービスだより |
| P 10 ～ 11 | そのべの丘だより |
| P 12 | グループホームだよりなるたきのさと |
| P 13 | グループホームだよりひだまりの家 |
| P 14 | 行事予定 編集後記 |

じゃがいも収穫

A photograph of a woman with short dark hair, wearing a dark long-sleeved shirt, sitting at a wooden table. She is holding a small white bowl and eating with a spoon. A blue cup is on the table in front of her. The background shows a wooden wall and a door handle.

トナカイのかぶりものでパチリ。

新年会



忘年会

ラーメン屋



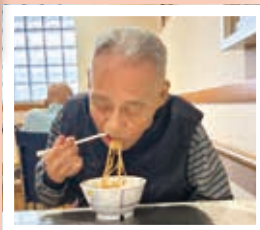
あつあつのラーメン
おいしいわあ。



“職員によるだしもの”盛り上がりました



ラーメン
“グー”やで。



カステラとコーヒーでほっとひと息。



しょうふうじんじゃ

松風神社へ初詣

～松風神社リニューアル～



元旦にすることといえば最初に思い浮かぶのが初詣ですが、それを当施設でも出来ないかと思ったのが発端でした。外に出て参拝するのもいいですが、人混みや人数の問題があり、「神社を施設内に作れば大勢の方楽しんで頂けるのではないか」と考えに至った次第であります。

仕事の空いた時間を活用し段ボールで鳥居や神殿、鈴緒や賽銭箱等を作成しました。手作り神社は思った以上に楽しんで頂けました。「良かったよー」「楽しかったわ」と声を掛けて頂き、中には泣きながら拝んでいる方もおられ、「これは大変やったけどやって良かった」と思いました。神社は段ボールや模造紙で作ったので立派とは言えない代物でしたが、神主や巫女の衣裳を用意して極力本物に近づけたのが喜んで頂けたのかもしれません。

他フロアも使うようになり、除夜の鐘や御神籤等も増やし楽しんで頂きました。

さすがに5年も経つと神社がボロボロになってきたのもあり、こんなに皆様に好評頂いてきた松風神社をもう少し立派にしてもっと喜んで頂こうとリニューアルしました。以前のものより豪華になりリアリティーも増したと思います。

これからも皆様に楽しんで頂ける企画を考えて実行していきたいと思います。

介護職員 東 健吾





頭の体操

まちがいさがし



お花見

桜を愛でる花見は平安時代から広まり、江戸時代には八代將軍古宗が庶民を楽しませるために、墨田川堤や飛鳥山に植樹を命じたとされる



花粉症



看護師

若槻 三華

花粉が多く飛ぶ時期になると、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目の痒みなど様々な症状に悩まされる方は多いと思います。つらさを和らげるにはどうしたらよいかまとめてみました。

・花粉が飛ぶ時期の目安

代表的なスギの花粉は2～4月、ヒノキの花粉は3～5月、ブタクサ花粉は8～10月に飛散します。それ以外にも、シラカバは4～6月、イネ科は4～11月、ヨモギは8～10月など。こうしてみると一年中飛んでいることがわかります。

・花粉症になった時の対処法

花粉症になってしまったり、花粉症のような症状がでたりした時には、まずは医療機関を受診しましょう。原因となる花粉がわかったら、病院での処方薬を始め、自分でもできる対処法を

心掛けることで症状の緩和を期待できます。

また、スギやヒノキの飛散時期には飛散情報を見ながら外出時にはマスクやめがねを着用するなど花粉を制御する服装を心掛けることも効果的です。さらに花粉を払いやすいナイロン製の上着を身に着ける、洗濯物を外に干さないようにするなど家に花粉を入れないように工夫しつつ、こまめに清掃を行うことも十分な抑制になります。

近頃、黄砂やPM2.5と花粉が重なることで、より症状が重篤になるという不安なニュースを耳にします。黄砂やPM2.5は花粉よりも粒子が細かく、吸い込むと肺の末端まで入ってしまうことから、花粉症をより重症化させる懸念があるとされています。

春は花粉症状を悪化させる可能性もあるとされる黄砂やPM2.5も飛んでやすい時期。症状悪化を防ぐためにも、できるだけ家に取り込まないよう心掛けましょう。

しらす



調理員

二ツ石 桂

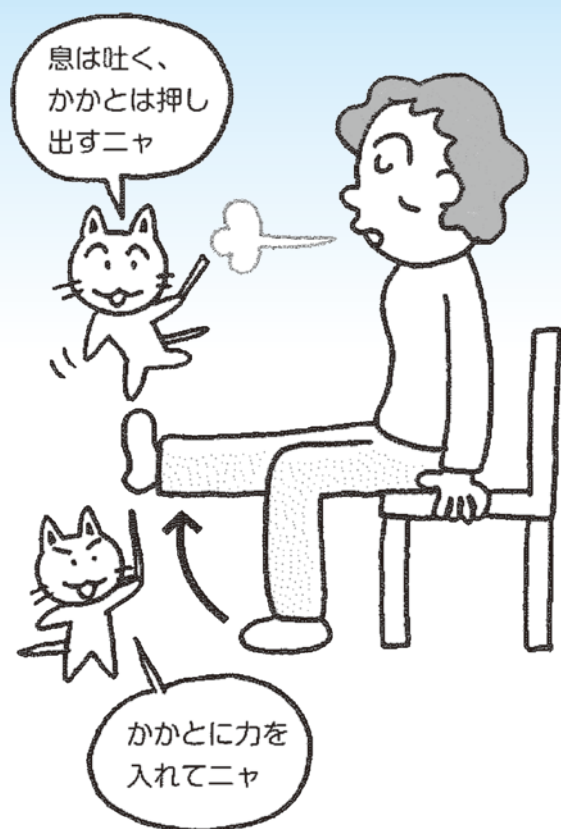
イワシ類の稚魚であるしらすは魚の栄養を丸ごと摂取できる食材で、とくにカルシウム、ビタミンDが豊富です。

しらすは加工後の水分量によって呼び名が異なります。水揚げして水洗いしただけのものを「生しらす」といい、茹で上げたあとの水分量が多いものから順に「釜揚げしらす」「しらす干し」「ちりめんじゃこ」と呼びます。

日常的に食べることでさま

ざまな健康効果が期待できます。そのまま食べても十分美味しいですが、塩分は高いため1日スプーン1～2杯を目安に食べ過ぎに注意し、他の食材や調味料と組み合わせ、毎日飽きずに様々な食べ方を試し、しらすの栄養をおいしく取り入れましょう。





- ③ 息を吐きながら、片足をゆっくり椅子と同じ高さまで上げる（ひざをのぼす）。このとき、足首を立て、かかとを向こう側に押し出すようにしながら上げる。

- ④ 息を吐きながら5つかぞえ、ゆっくり足を戻す。



★足をかえて③④を同様におこなう。

POINT

- ・ 足首を立て、かかとを向こう側に押し出すようにすることで、ももの筋肉にしっかり力が入ります。

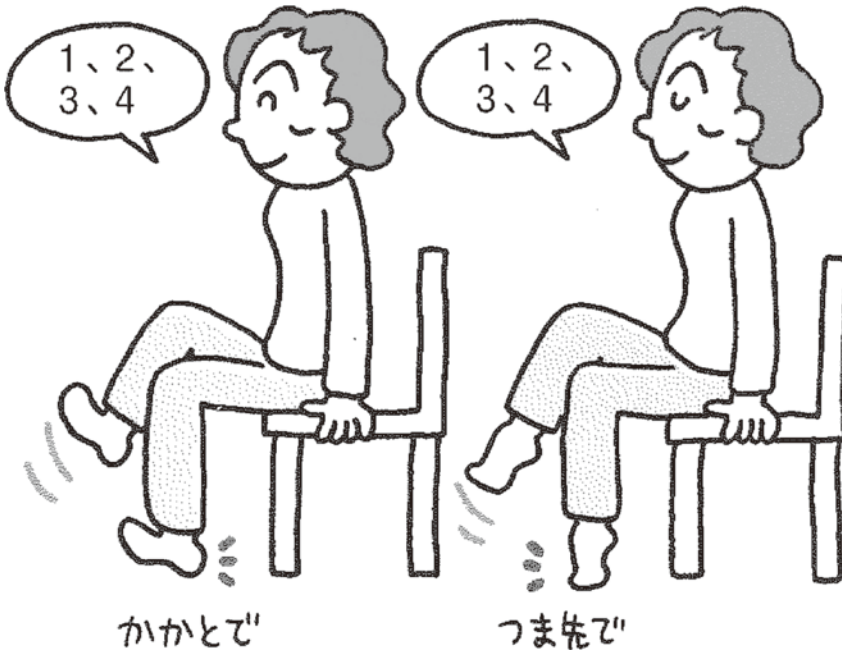
ひざのすき間体操

足の上げ下げ

ももの筋肉は、重い体重を支えるひざを守ります。ももの筋肉を鍛えて、痛めやすいひざを守りましょう。

動き方

- ① 椅子に浅く座り、手は椅子のへりを持って体を支える。
- ② 座ったまま、左右のかかとで交互に足踏みを4回し、続いて左右のつま先で交互に足踏みを4回する。



だより

年末にミニお楽しみ会
寄せ植え、お正月飾り
もちつきをしました
みなさんに楽しんでいただきました

ミニ忘年会



もちつき



まるめて
まるめて



ぜんざいを
たべました



お正月の寄せ植え



細かい作業です



お正月飾り出来ました



久しぶりに職員による
太鼓を見て涙ぐんで
喜ばれている方もいました



サンタさんからの
プレゼント





デイサービス

今号のきらっきらさん



音楽に合わせて
踏み台昇降



みなさんと楽しく
運動頑張っています



アレンジフラワー



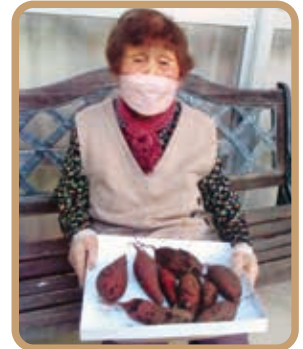
とてもかわいく出来ました♡



麻雀、将棋は
脳トレにとっても
いいですよ



園芸



たくさんさつまいも
収穫しました



お風呂場から
見える紅葉は
とてもきれいでした



スイートポテトにして
おいしくいただきました

ホーム

べの丘だより



習字



皆様真剣です!!



ボールを使って体操



プレゼント
何かなあ?



1・2
1・2

上手にできたよ😊

ここかなあー?

お誕生日
おめでとうございます



福笑い



小規模多機能型

紀伊松風苑 その



たのしもー♪



お桃
リレー

赤がんばれ
白がんばれ



玉入れ競争



はこの中みなーに?



かんぱーい



ふーちゃんも
めりーくりすます



二人羽織



あつ
あつ

おてつだい!!



わっ
うれしいよ



グループホーム
紀伊松風苑

なるたきのさと

クリスマス会



サンタの衣装で
クリスマスケー
キを召し上がり
ました。



忘年会

忘年会にはお鍋。
皆様大好きな味噌
味で頂きました。



お正月会



お節料理を召し上がりました。



近隣へ初詣。お餅つきも行いました。



節分

鬼は外!! 少し驚いた後は
一緒に記念撮影。



グループホーム 紀伊松風苑 ひだまりの家

クリスマス

みんなで
ケーキを
食べました。
おいしかった!



初詣



今年も元気に過ごせますように!



忘年会

カラオケ大会、
みなさん熱唱されました!



しょうふう93号

特別養護老人ホームの行事予定です

令和8年4月の行事予定

桜まつり
機能訓練
喫茶「ひとやすみ」
月例法要

令和8年5月の行事予定

法人役員会
機能訓練
喫茶「ひとやすみ」
月例法要

令和8年6月の行事予定

機能訓練
月例法要
喫茶「ひとやすみ」

令和8年7月の行事予定

七夕まつり
機能訓練
喫茶「ひとやすみ」
月例法要

編集後記

桜の花がほころび、春のやわらかな陽ざしが心地よい季節となりました。今年は2026年、令和8年のうま年です。60年に一度巡ってくる「ひのえうま」の年になります。「情熱的で強い意志を持ちながらも激しさや変化を伴う年」と言われているそうです。

2月に開催されたミラノ・コルティナペッツォオリンピックで見た選手達のひたむきな姿は、見ている私達の心にも明るいい火を灯してくれるように感じました。

日本選手団も健闘し、合計24個のメダルを獲得しました。

また3月にはワールド・ベースボール・クラシック(WBC)も開催され、日本代表の活躍を利用者様と一緒に応援しました。

「ひのえうま」の年の力が未来を切り拓く力へと転じ、私たち自身も新たな挑戦に踏み出す年にしたいものです。

介護職員

本村 史織

♪次回第94号の発行は令和8年8月発行予定です。どうぞおたのしみに♪

社会福祉法人 紀伊松風苑

〒640-8483 和歌山市園部1668番地の1
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311
<http://www.kii-shoufuen.jp/>

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
ホームヘルプサービス
居宅介護支援事業所
和歌山市地域包括支援センター有功
第2層生活支援体制整備事業
救護施設 かつらぎ園
グループホーム紀伊松風苑 なるたきのさと
グループホーム紀伊松風苑 ひだまりの家
小規模多機能型ホーム紀伊松風苑 そのべの丘
まつかぜ保育園
なるたきのさとオレンジカフェ

