



# グループホーム

## 一乗ハイム



### 一乗ハイムだより

#### 今月の行事

- 節分（恵方巻き）
- ふるさとの日
- 外出（道の駅）
- 法話会

##### サービス理念

- ◎ 一人一人を大切に
- ◎ 生きがい・自立
- ◎ 五感の刺激を大切に
- ◎ 地域に開かれたホーム



2月の和風月名は「如月」と呼ばれています。

まだ寒さが残るこの時期に、衣をさらに重ね着する「衣更着（きさらぎ）」が語源ともいわれ、冬から春へと移り変わる季節ならではの情景が感じられます。暦の上では春の始まりである立春を過ぎましたが、朝晩を中心に厳しい冷え込みが続き、体調を崩しやすい時期でもあります。寒暖差も大きくなる頃ですので、無理をせず、温かくしてお過ごしいただくことが大切です。

ご家族様もどうか体調管理には十分お気をつけいただき、健やかにお過ごしください。皆さまが穏やかな毎日を過ごせますよう、職員一同、心より願っております。

又、一乗ハイムでは、日々の介護にあたり、ご利用者様が穏やかで安心して過ごせる時間をお届けできるよう、支援に取り組んでおります。その中で、ご利用者様との関わりを通して気づかされることや学ばせていただくことも多く、これらの経験は私たち自身の成長につながる大切な糧となっています。今後も学びを活かし、より質の高い介護を目指して努力を重ねてまいります。

＊＊＊

＊＊＊

##### 冬季のご来訪に関するお願い

冬季期間中は積雪の影響により、施設周辺の道路や駐車スペースの除雪作業が困難となる場合がございます。そのため、面会時にお車を安全に駐車いただけない状況が発生する可能性がございます。ご来訪の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、事故防止および近隣へのご配慮のため、可能な限り乗り合わせでのご来訪をご検討いただけますようお願い申し上げます。また、天候や道路状況により急な変更やご案内を差し上げる場合もございますので、事前にご確認いただけますと幸いです。皆様の安全確保と円滑な運営のため、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



##### 寒い冬を安全に過ごすためには？

室内を18°C以上に保ち、薄手の服を重ねて体温を調節することが大切です。こまめに水分をとり、温かい食事で体力を維持しましょう。外出時は滑りにくい靴を選び、急な動作は避けてゆっくり動くことで転倒を防げます。暖房器具の使い方にも注意し、火災や低温やけどを予防することが重要です。



先月の初めに、皆様と一緒に福笑いと書初めを行いました。笑い声が絶えず、明るく楽しい一年の幕開けとなりました。福笑いには、「笑う門には福来る」という言葉の通り、新年の最初にたくさん笑うことで福を呼び込むという意味があります。目隠しをして顔のパーツを置く遊びは、思いがけない表情を生み、場を和ませ、人とのつながりを深める縁起の良い行事です。

一方、書初めは一年の初めに筆をとり、その年の目標や願いを文字に表す伝統行事です。心を落ち着けて書くことで気持ちを整え、新しい一年を良い方向へ導くという意味が込められています。福笑いと書初めの両方を通して、笑顔と希望に満ちた素晴らしい年明けとなりました。



ブナの木にてオムライスをテイクアウトしました。  
温かいうちに召し上がっていただくと、ひと口食べた瞬間に表情が  
明るくなり、「わあ～美味しい！」と、とても喜んでおられました。  
その嬉しそうな様子を見て、こちらまで心が温かくなるようなひと  
ときでした。



節分に向けて、皆様に鬼のお顔を描いていただきました。  
個性豊かな鬼たちが勢ぞろい。思わず笑ってしまうような可  
愛らしい鬼もいれば、眉を吊り上げて怒っているちょっと怖い  
表情の鬼もいて、見ているこちらまで楽しくなるほどでした(笑)  
それぞれが思い思いに色を選び、工夫しながら描いてください  
り、同じ“鬼”でもこんなに違うんだと改めて感じる時間になりました。  
節分の雰囲気が一気に華やぎ、温かい気持ちに包  
まれました。

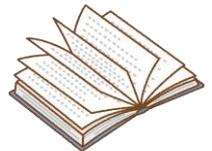


小麦粉とさつま芋を使って作る素朴な鬼饅頭は、出来上がるとふんわり  
と甘い香りが広がり、見るだけでほっとするような一品です。  
ひと口食べると、さつま芋の自然な甘さがほんのりと感じられ、利用者様  
からも「美味しいね」と大好評。まるで昔ながらの蒸しパンのようにやさし  
い味わいで、どこか懐かしさを思い出させてくれる温かいおやつになりました。

## 法話会

毎月法話会を開催しています。

この時間は、利用者様や職員にとっても、日々の生活を振り返り、心を整える大切なひとときになっています。お話を聞く  
中で、自分では気づけなかった視点に触れたり、心が軽くなるような言葉に出会ったりすることがあります。忙しい毎日の  
中で、立ち止まって自分の心と向き合う機会として、これからも大切にしていきたいと思います。



### ～ 読むお坊さんのお話 ～

今回は、「たしなむ心は他力なり お念佛を主とした生き方を送る」でした。

私たちは日々、利用者さまの生活を支える立場にありますが、どれほど丁寧に関わろうとしても、自分の力だけではどう  
にもならない場面に出会うことがあります。そのときに、他力に身をゆだねるという姿勢は、決して投げ出すことではなく、  
むしろ自分の思い込みや力みを手放し、素直な心で向き合うための大切な視点だと感じました。  
また、「お念佛を主とした生き方」というお話からは、日々の忙しさの中でも、自分の心の拠りどころを持つことの大切さを  
学びました。施設で働いていると、利用者さまの不安や葛藤に寄り添う場面が多くあります。そんなとき、自分自身の心  
が落ち着いていなければ、相手の気持ちを受け止める余裕がなくなってしまいます。お念佛のように、静かに心を整える  
習慣を持つことは、職員としての姿勢にもつながると感じました。

### ～ 正信偈について ～

浄土真宗のもっとも大切なお経の一つで、親鸞聖人が書かれたものです。

「阿弥陀さまの救いを信じて生きる道を、先人の教えを通して確かめる」  
ということを述べたお経です。

### ～ 笑いヨガ ～

何に良いのか(効果)

#### 1. ストレス解消

笑うことで脳内にリラックス物質が出て、気持ちが軽くなります。

不安や緊張を和らげるのにも役立ちます。

#### 2. 呼吸が深くなる

笑うと自然に大きく息を吸って吐くため、

酸素をたくさん取り込み、体が温まり、血行が良くなります。

#### 3. 免疫力アップ

笑いは免疫細胞を活性化させるとと言われ、

風邪をひきにくくなるなど健康維持に役立ちます。

