

関生園

No.113号
令和8年3月15日発行

社会福祉法人 つくし会 特別養護老人ホーム 関生園

○特別養護老人ホーム関生園
〒021-0901 一関市真柴字柵木立 43 番地 102
TEL : 0191-26-4911 FAX : 0191-26-1615
<http://www.iwate-tukushikai.jp/>
E-mail:tsukushikai@kanseien.or.jp

○関生園デイサービスセンター
〒021-0901 一関市真柴字柵木立 43 番地 124
TEL : 0191-26-1616 FAX : 0191-26-1654
○関生園居宅介護支援事業所
TEL : 0191-26-0739 FAX : 0191-26-1654



3月3日ひな祭り
三浦清司様



- ・行事いろいろ.....2 ページ
- ・ユニット通信.....3~5 ページ
- ・関生園デイサービスセンターより.....6 ページ
- ・関生園居宅介護支援事業所より.....6 ページ
- ・栄養だより.....7 ページ
- ・感謝申し上げます.....8 ページ

行事いろいろ

新年交賀会

MERRY CHRISTMAS



せーのっ！
ヨイショー！！



ぬくもり

ユニット通信



クリスマス会

石川 チエ様

佐藤 卷子様

佐藤 キミイ様



新年交賀会

菅原 良春様

佐藤 タミ様

相川 トミヨ様

のぞみ



クリスマス会



佐藤 晃様



菅原 喜重子様



菅原 カツ子様

誕生日会



今野 美恵子様



高橋 みよ子様



菅原 幸子様

ほがらか



千葉洋子様



村上昭子様



門脇トモ様



佐藤好夫様



熊谷洋子様



小野寺マサ子様



中田朋子様



梅津晃司様

ほのぼの



小野寺二美子様



金田歌子様



阿部しげ子様

泉利子様



クリスマス会



畠山勝雄様

はつらつ

～クリスマスツリー飾りつけ～
～クリスマス会🎄～

～お誕生会🍰～



千葉多喜子様



佐々木美喜子様



佐藤慶子様



三浦清司様



菅原みつ子様



佐藤フキ子様



小石川徳雄様

～お正月～福笑い🍡～



小山淳子様

ふれあい

ふれあい忘年会



石川孝志様



千葉照康様



小野寺ユキ子様



藤原昇様

書き初め



千葉由美子様



鈴木静夫様



佐藤賢治様

須田八重子様



デイサービスより

ご利用時の様子



かわいいヒヨコ出来たよ♡



関生園居宅介護支援事業所より

転倒予防に努めましょう！

骨折すると、外出する機会が減る、寝たきりの原因になるなどのリスクがあります。

① 転倒の多い場所

1位 庭 2位 居間・茶の間・リビング 3位 玄関 4位 階段 5位 寝室
※以外にも浴室は7位、トイレは10位

② 骨折の多い部位

1位 足（股関節）の付け根 2位 背骨 3位 手首 4位 腕（肩）の付け根

③ 予防するために取り組むこと

- ① 身体のバランスを保つ ・ 足の筋力を保つ ・ 身体の柔軟性を保つ
座布団上での片足立ち（10cm、10秒）立った状態での腿上げ（片足10～20回）、スクワット（10～20回）※膝に痛みがある場合は無理をしない
- ② 住まいを転倒しにくい環境に整備する
整理整頓、室内を適度な明るさにし、見えやすい状態にする
- ③ メガネ、履物（サイズ、滑りにくいものなど）、杖など立って歩くための用具を自分に合ったものを適切に選ぶ



ご自身やご家族のほか、周りの気になる高齢者に関する事など
ご心配がありましたら、お気軽にご相談ください。
現在5名体制で対応しております。

営業時間 平日 9:00～18:00(土曜日1名当番出勤)

栄養だより

いつもお世話になっております、管理栄養士の佐藤です。
今回の栄養だよりでは“3月の主な旬の食材と効能”について取り上げたいと思います。

- 免疫力を高めたい。
菜の花(免疫力サポート 鉄・VC)、いちご(免疫力 up VC)
- 疲れをとりたい
アスパラガス(アスパラギン酸)、あさり(鉄・タウリン)
- 体内の毒素や老廃物を排出したい
ふきのとう(VE、VB、苦味・フキノール酸)



【おすすめ献立】

鯖のばっけ味噌焼き・菜の花のからし和え・アスパラとあさりの酢味噌和えなどなど

いかがでしたでしょうか。

今回ご紹介しました季節の食材をうまく活用して、元気に過ごしていきましょう！



チョコフォンデュだよ♡

3月3日おやつバイキング



全部食べるぞ~!!



感謝申し上げます

令和7年12月

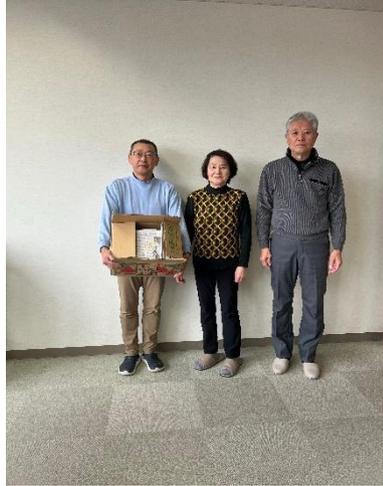
～

令和8年3月

ボランティア・寄贈



【小野寺庄喜様】



【高橋信夫様】



もち米寄贈ありがとうございます！！



【梅田和恵様】



訪問

【菅原鉄道理容様】

【髪のアトリエ RYU 様】

【森美容室様】



編集後記

～K・C～

日ごとに暖かさを増し、ようやく春の訪れを感じる季節となりました。今号では、笑顔あふれるクリスマス会や新年を祝う行事など、冬から春にかけての園内の様子をお届けしました。特にふれあいユニットでの「書き初め」や「福笑い」に興じる皆さまの生き生きとした表情が印象的でした。年度末を迎え、何かと慌ただしい時期ではありますが、栄養だよりにある春の匂を味わいながら、健やかに新年度を迎えたいものです。次号もお楽しみに！

～広報委員会メンバー紹介～

鈴木貴 兵藤広和 千葉互
長田美子 千葉真弥 佐藤礼奈
千田洸大