



◎ 社会福祉法人いなかわ福祉会
秋田県湯沢市川連町字平城下14番地3
TEL:0183-42-2557
FAX:0183-42-2541
ホームページはこちらから → 
www.inakawa-fukushi.or.jp

いなかわ 福祉会だより

行事とレクリエーション in ケアセンター特養

令和8年4月で開所から3年目を迎える「健寿苑サテライト型特別養護老人ホームケアセンターいなかわ」、通称「ケアセンター特養」では、1年を通して、様々な行事やレクリエーションを行ってきました。今号では、その一部をご紹介します。

どら焼きづくり



毎年恒例の豆まき。職員が扮した赤鬼の登場に、最初は入居者の皆様は驚くも、豆に見立てた柔らかいボールを投げ、見事に鬼を退散させました。
対決後は仲直りをして仲良く記念撮影。
今年一年も、入居者の皆様が健康やかに笑顔で過ごせますように。



鬼は外、福は内



みんなでホットケーキミックスと牛乳を混ぜて、ホットプレートで焼いて、どら焼きを手作りしました。ひっくり返すタイミングが難しく、まだかまだかともみんなでソワソワ。無事に完成したものを、「んめっ」といい、ほおばっていました。

クリスマス忘年会



今年のメインイベントは、カラオケ。歌い収めとして、自分の十八番を探してリクエストする入居者の方も。カラオケを披露するたびに、大きな拍手で盛り上がりました。
クリスマスだったので、サンタさんからのプレゼントもあり、皆様とても喜んでいました。

春に向けて、体を動かそう!!

寒暖差が激しい春は、自律神経を安定させるために少し汗をかく程度の運動がおすすめです。一日十分程度から始めるのがポイントです。
また、春は乾燥しやすいので、こまめな水分補給を忘れず、夕方から就寝三時間前までに行うことで、睡眠の質を高め、疲労回復を促します。
外では億劫だという方は、自宅内で少しずつ取り組んで、春に備えてはいかがでしょうか。



編集後記

今年は丙午の年で、火の性質を持ち、情熱や勢いが高まる年とされています。火のパワーを味方につけ、今年もいなかわ福祉会を盛り上げていきます。

★今回は私が
担当しました!★



広報委員
ケアセンター特養
栗林純奈
齊藤 望