

うぐいすの声

通巻157号

2026

3



— 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、
利用者の人権と福祉を守ることを第一に、
安心で安全な施設づくりを目指します。

Topics

- ・腸活はじめませんか？
- ・介護の仕事を体験！



節分



楽しいな



鬼をやっつけ3



歌手の登場です



鬼と一緒にハイ、チーズ



負けませんよー



怖いなー



いつまでも仲良く



おにわ〜そと



よし倒したな



それ! 鬼め!



ピース



誕生者紹介コーナー

HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

1月 生まれ



磯野 久美子さん
[昭和8年1月26日 93歳]



高橋 ヒサ様さん
[昭和15年1月15日 86歳]



小赤沢 謙さん
[昭和10年1月16日 91歳]



松橋 藤江さん
[昭和8年1月4日 93歳]



米澤 トミノさん
[昭和8年1月1日 93歳]



築場 キヨさん
[昭和3年1月10日 98歳]

2月 生まれ



高橋 厚さん
[昭和10年2月7日 91歳]



高橋 祐一さん
[昭和13年2月1日 88歳]



袖林 ミエさん
[昭和12年2月20日 89歳]



村田 シゲさん
[昭和4年2月5日 97歳]



谷上 京子さん
[昭和9年2月20日 92歳]



南雲 ノブさん
[昭和5年2月8日 96歳]



和田 克子さん
[昭和2年2月20日 99歳]

3月 生まれ



工藤 玲子さん
[昭和6年3月31日 95歳]



高橋 イク子さん
[昭和21年3月6日 80歳]



坂井 輝子さん
[昭和14年3月10日 87歳]



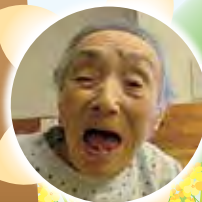
坂本 ヨシさん
[昭和5年3月10日 96歳]



上村 キヨノさん
[昭和4年3月20日 97歳]



川口 トシさん
[昭和9年3月10日 92歳]



土井 リキ子さん
[昭和9年3月29日 92歳]



畑山 敦子さん
[昭和33年3月8日 68歳]

医 務

腸活していますか？

腸活には便秘や下痢の改善だけでなく、肌の調子が良くなる、病気のリスクの低下等様々な効果が期待できます。次に挙げる事を実践してみましょう。

- ・朝起きたらゆつくり白湯を飲む
- ・キノコ、野菜をおおくとよく噛んで食べる。朝の味噌汁がおすす。糠漬けや甘酒もおすすです。
- ・腹八分目を意識して食べる。
- ・マッサージ（腰をハの字に回す）をして便秘を解消する。



おすすめ食品のとして、納豆やこんにゃく、イチゴやキウイフルーツもあります。便秘を解消されることにより、免疫力が上がり腸の善玉菌を増やす効果も考えられます。皆さん今日から腸に良いことをはじめてみませんか？

介 護

介護

だんだんとお昼が温かくなり、春を感じる時期になりました。3月3日（火）はひなまつりです。職員で交流ホールにひな壇を飾りました。利用者様は「そんな季節だね」



「綺麗だね」と笑って喜んでくれました。

栄 養

栄養士より

12月27日（金）14時から「あっぱれみんなのユニット」の「自慢」が行われました。第三者相談員の方々にかわいく、おやつ盛り付けをお手伝いしていただきました。あおぞらユニットの番でしたが、他のユニットからも参加され、普段、顔を見る機会のないユニットの皆さんとも、

会話され、楽しんでいただきました。



相談部門

御所小学校6年生が当園へ訪問！！



令和7年12月12日（金）に御所小学校6年生18名が福祉体験学習を行いました。当園職員から、施設見学、介護の仕事、入居者様が食ベている食事などご説明させていただきました。また、実際に車椅子体験、デイサービスレクリエーション見学をしました。生徒さんは、笑顔で楽しそうに活動されました。生徒さんからは、「きよしこの夜」と「お正月」の歌を

聞かせていただき、入居者様は、リズムにのって手拍子をしてとても楽しい時間を過ごしました。最後に「千羽鶴」のプレゼントを頂きました。入居者様はとても喜ばれて「また、来てね!!」と生徒さんに話かけていました。入居者様は、子供達の笑顔を見ると、とても元気に明るくなります。今後引き続き、交流を続けて行きたいと思えます。

メリークリスマス



デイサービス だより



掘って掘って
また掘ってえ〜♪



初詣できたなあ

上手にできたでしょ♪



子供の頃を思い出す



そーれっ



今年の運勢は？



鬼は一外



吉だあー



ショートステイだより

居宅介護支援 事業所だより

節分はもともと

季節の変わり目に邪気を払い、健康や幸せを願うために行われた行事です。特に冬から春へと移る節目に新しい年を迎える準備として、家族や地域、個人の運気を整えるために大切にされてきました。

季節の変わり目は寒暖差も激しく体調を崩しやすい時期です。

血圧の変動や免疫力の低下、乾燥による肌トラブルも起こりやすいので、室温管理や保湿、バランスの良い食事、十分な休息などを意識して健康な一年をスタートしましょう。



ご協力ありがとうございました (1月～3月)

- 栗石町赤十字奉仕団 様
- 御所小学校6学年 様
- 小明神小学校 様
- 津村 泰子 様
- 細川 美幸 様

居宅介護支援事業所 よりお知らせ

日赤鶯鳴荘居宅介護支援事業所は3月から新たに介護支援専門員が1名増員となり、より安定したサービス支援や困りごとの早期解決に向けて3名体制で事業を展開して参ります。

いつでもお気軽にご相談ください。



編集後記

いつも広報誌を読んでいただきありがとうございます。雪も解けすっかり春めいてきました。そろそろ花粉が多く舞う季節。皆さん対策していますか？世の中いろいろなアレルギーがあり大変です。

腸内細菌のバランスが崩れると免疫が過剰に反応し花粉症や食物アレルギー、アトピーなどを引き起こすそうです。腸活をして免疫力UPしてみませんか。特集記事に掲載されています。参考にしてみてください。



通信欄

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第157号 2026.3

〒020-0573 栗石町南畑第32地割15-30
TEL 019-695-2473 FAX 019-695-2576
E-mail oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp
ホームページURL <http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

日赤鶯鳴荘

検索

