



# 12月かがやきだより

ことし 今年もあつという間に 1年が過ぎ、年の瀬が迫ってまいりました。暖冬とは言われるものの朝晩は

きび 厳しい冷え込みになってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

がつ 12月は、クリスマスや大晦日などさまざまな行事がありますが、中でも22日は心も体もリラッ

クスできる日本の温かな行事、「冬至」があります。冬至は、二十四節気の一つで一年中で昼

がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日です。この日にはゆず湯に入ったりかぼちやを食べたり

して健康を祈る日とされています。冬至の風習の一つとして、ゆず湯に入るといものがあります

が、江戸時代頃から冬至にゆず湯に入り健康を願ったことが始まりと考えられています。また、別

の説では柚子は「融通が利く」という語呂合わせから風呂屋が始めたとも言われています。他にも、

お正月明けに食べる「春の七草」は有名ですが、「冬の七草」もあるそうです。かぼちや（なんき

ん）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどんの七つで「ん」がつく食べ物が選

ばれており、「運」をたくさん取り込むことができる食べ物と考えられています。現在もインフルエ

ンザやコロナウイルスが流行しているので、冬至にはぜひ栄養のある食べ物を食べて温かいお風

呂に入り、睡眠時間をたくさんとって健康な心と体で新年をお迎えください。

かがやきの皆様には、本年も大変お世話になりました。来年も利用者の皆さんが楽しく、安心し

てお仕事に来られるよう職員一同邁進してまいります。年末に向け慌ただしい日々になるかとは

おもいますが、時々心身ともに十分リラックスしながら良いお年をお迎えください。来年もよろし

くお願いいたします。 チーム しえんいん よしだ きさこ  
クリーンteam 支援員 吉田 葵栄子

## さいせいかい しえんほうしん 済生会かがやきの支援方針

- ① 利用者に応じた「就労」と「自立」を目指し、社会性を身につけるよう支援します。
- ② 一人ひとりを尊重し、知識・能力・豊かな感性を育むように支援します。
- ③ 人材・施設・機能を活用し、地域社会に貢献します。



11/11 (土)

さいせいかいうちだあきまつ  
済生会内田秋祭り





ど がたかつどう  
11/25 (土) B型活動

くまもとしどうしよくぶつえん え づ こ  
熊本市動植物園・江津湖 (ひろきこうえん 広木公園)



ちよっぴり休憩 <sup>きゅうけい</sup> ハイチーズ!!



しかの角をさわってますよ!!



マサイキリン



ご感想です



みなさんで はいチーズ



クロクモザル



まるでナイアガラの滝やあ!



え づ こ ひろきこうえん らんち  
江津湖広木公園でランチをしました





11/17~11/19

だい かいぜんこく あいち  
第43回全国アビリンピック in 愛知



くまもとけんちよう おこなわれたけつだんしき  
熊本県庁で行われた結団式



おちついて  
落ち着いてラウンド  
がけをされています



たいかいご  
大会後に

しえんいん  
支援員とパジャ



いよいよ  
きょうぎかいし  
競技開始！！ドキドキ



れいわ5ねんどくまもとけんしんしやう しやきやうぎたいかい あびりんびっく2023 びるくりーにんぐきやうぎ きんしやう  
令和5年度熊本県障がい者競技大会(アビリンピック2023)のビルクリーニング競技で金賞を

じゆしやう たかまつ ひろし くまもとけんだひやう だい43かいぜんこくあびりんびっくinあいち しゆつじやう  
受賞された「高松 宏至」さんと熊本県代表として、第43回全国アビリンピックin愛知に出場を

しやうしやう はいりません た どうふけんせんしゆ きそいあうこと あらた かだい  
してきました。入賞には入りませんでした。他の都道府県選手と競い合う事で、新たな課題や今

れんしゆがうるぐらむ けんとう つながるよいきかい  
後の練習プログラムの検討にも繋がる良い機会でした。

あびりんびっく くわしくしりたいかた  
アビリンピックについて詳しく知りたい方はこちらから→



とも ちかづかん  
共に挑戦してくれる  
募集中

# 今後の予定

●12月23日 忘年会

ねんまつねんしきゅうか までおやすみ  
年末年始休暇について、12/28 ~ 1/3迄お休みになります。

●1月6日 B型活動

Aがたじゅうぎょういん れんきゅうちゅう きゅうじつきんむ  
A型従業員については、連休中に休日勤務が入っています。

●1月13日 A型活動

●1月20日 B型活動

福祉センター ホームページ Instagram



SAISEIKAI\_KAGAYAKIBITO



ふだん そうげいりよう かた  
普段より送迎利用をされている方へお知らせです。

こんげつ がつ にち か しょくいんかいぎ ひ かえり そうげいじかん へんこう  
今月は、12月26日(火)が職員会議の日になりますので、帰りの送迎時間に変更になります。

## よぼう みんなで予防しましょう

今年は、早くからインフルエンザが流行をしています。

びょういん きかん はたらくうえ かんせんしょうたいさく こと  
病院という機関で働く上で、感染症対策をする事は、

とても大事になります。右の絵のような身近にできる事  
からはじめてみては、いかがでしょうか？

かならず しゅっきんまえ けんおん おねがい  
※必ず、出勤前に検温をお願いします

しゅっきんまえ 37.0いじょう ねつ さい しゅっきんまえ ごれんらく  
出勤前に37℃以上の熱がある際は、出勤前にご連絡

おねがい  
をお願いします。

基本的な予防法を  
きっちり！

インフルエンザを 予防する生活習慣

<p><b>手洗い</b></p> <p>指や爪の間、 手首までしっかりと</p>	<p><b>うがい</b></p> <p>喉の奥まで(3回以上)</p>	<p><b>マスク</b></p> <p>ぴったりと顔に合わせ、 捨てるときはひもをもつ</p>
<p><b>食事</b></p> <p>一日三食を規則正しく</p>	<p><b>環境</b></p> <p>室温は20度前後、 湿度は50~60%</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>十分な睡眠で 疲れはそのうちにとる</p>
<p><b>服装</b></p> <p>脱ぎ着しやすい服装で 体温調節を</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度な運動で体力増進を</p>	<p><b>ストレス対策</b></p> <p>オン・オフの切り替えを上手に</p>

## 編集後記

2023年も残りわずかになりました。今年は、新型コロナウイルスが5類になり、色々な規制が緩和され、県外

へのレクリエーションや秋祭りなど楽しいイベントがたくさんとなりました。来年も職員一同、皆さまが

楽しめる活動を計画していきたいと思えます。また、来年は済生会学会が熊本で開催をされます。学会を

通して職員もスキルアップを目指していきたいと思えます。皆さまにとって良い年になります事をお祈りしてお

ります。

クリーン team 永野 勇太