

# お誕生日会



1階会議室で、2月生まれの方達に集まっていただき、誕生日会を開きました。恒例のにぎり寿司10貫を「お寿司、大好き！」とペロリと食べられる方や味わいながら自分のペースでゆっくりと食べられる方等、色々な方がおられます。最後は皆様、笑顔で「お腹いっぱいや」と言われフロアに戻って行かれました。



誕生日会恒例のにぎり寿司



## 良質な睡眠で心身の健康づくり

しっかり寝ているのに疲れが取れないと感じることはありませんか。それは「睡眠の質」が良くないことが原因かもしれません。睡眠の質は、心と体の健康にとって非常に大切です。良質な睡眠を取ることで、心身が整い、健康的な毎日を送ることができます。

良質な睡眠の目安は、  
 ◎朝起きたときに爽快で疲れを感じないこと  
 ◎日中に強い眠気を感じないこと

良質な睡眠を取ると、日中も元気に過ごせ、集中力や記憶力が向上します。良質な睡眠は、心と体の健康を保つために非常に重要です。睡眠不足が続くと、集中力が続かない、注意力が散漫になるなど、仕事の効率の低下を招きます。また、疲れが取れず元気が出ないために趣味を楽しめないなど、生活の質（QOL）の低下にもつながります。

ほかにも睡眠不足は、肥満になりやすくなったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くして糖尿病の発症リスクを高めたり、生活習慣病のリスクを高める場合があります。注意が必要です。

（協会けんぽ 季節の健康情報より）



# 白寿荘たより

2026年3月号

Vol.258



富子様



艶子様



美幸様



道子様



素代子様



靖博様



米子様 101歳  
おめでとうございます



徳子様



桂子様



代次様



小テル様



串雄様

2月

生江特別養護老人ホーム 白寿荘  
編集責任者 仙石 正哉

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

白寿荘たより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakuju/category/hakuju-tayori>

# 豆まき

2月5日(木) 白寿荘恒例節分行事『豆まき大会』を開催！！

職員手作りのダンボールで作った大きく口を開けた“鬼の顔”に豆に見立てた丸めた新聞紙・カラーボールを投げ入れていただきました。

「この口の中に入れて！」「ええ～むずかしいわあ」と言われる方や「そんなん、簡単やわ」と身を乗り出し力いっぱいボールを口に投げ入れる方もおられました。その横では、鬼と笑顔で記念撮影大会も始まりフロア内は大賑わいでした。



豆まきには炒った大豆を使うのが一般的です。それは、豆を「炒る」と悪いものを「射る」をかけており、縁起が良いためです。では生の豆を使った場合、万が一拾い忘れたとき、芽が出るということが起こります。これは「邪気が芽を出す」という事を意味し、縁起が悪いこととされているため、炒った豆を使うのだとか・・・。

北海道や東北をはじめ、新潟や長野など比較的雪が多く降る地域では大豆より落花生を使うのが一般的だそうです。雪がたくさん積もる地域では、大豆よりも大きい落花生のほうが地面に落ちて拾いやすく衛生的という理由だそうです。

## クッキングリハビリ



2月のクッキングリハビリは、4階フロアで《ベビーカステラ》作りをしました。フロアいっぱいに、甘～い匂いが広がり入居者様の食欲をそそります。

見た目は丸くたこ焼きにそっくりなので、たこ焼きと思って食べた方が多くおられ「たこ焼きと違うやん！」とびっくりされていました。おかわりを何度もされ、“10個”ペロリと食べられた方がおられました。

