

＊ 新人職員の紹介 ＊

好きな食べ物…… ラーメン
趣味…… 映画・音楽鑑賞
職場への意気込み… 1日も早く仕事を
覚え、精一杯頑張ります。



渡邊 小百里
(ユニット型特養)
令和7年11月11日入職

寄付金

個人2件 1,030,000円
(令和7年10月～12月)

ありがとうございました

＊ 優良勤労者表彰・安全衛生標語入選 ＊

令和7年11月21日(金) 上野フレックスホテルにて伊賀地区産業安全衛生大会が開催され、さわやか園からも下記2名が表彰されました

【優良勤労者表彰】 優良勤労者 藤森依子
【安全衛生標語入選】 齊木暁生 「そのヒヤリ、みんなのハットが事故減らす」

＊ 看護室だより ＊

寒の入りとともに、寒さも一段と厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

この時期の看護としては、インフルエンザや風邪の予防対策をより強化し、手洗いやうがいの徹底を行っております。

ご家族様におかれましても、お身体に気をつけてお過ごしください。
本年も素晴らしい一年になりますよう、お祈り申し上げます。



＊ 栄養室だより ＊

免疫力をアップさせましょう

免疫とは……病原体やウイルス、細菌などから身体を守ってくれる仕組みです。

●タンパク質を摂りましょう

タンパク質は免疫細胞の材料です。
不足すると、抵抗力が落ちやすくなります。



●ビタミンACE(エース)を摂りましょう

ビタミンA

のどや鼻の粘膜の機能を高め、
ウイルスの侵入を防ぎます。



ビタミンC

免疫細胞を活性化し、
抵抗力を高めます



ビタミンE

細胞膜の老化を防ぎ、
血液の巡りを良くします



●腸内環境を整えましょう

免疫細胞の7割は、腸に生息しています。



編集後記

新しい年の幕開けとともに、勢いよく駆け出す馬のように、私たちも前向きに取り組んでまいります。馬のように跳ねるような活気と、しなやかな歩みを忘れず、地域の皆様により良いサービスを届けられる一年にしていきたいと思っています。
本年もよろしくお願いいたします。

広報委員一同



ホームページは
こちらから

さわやか園だより

1月号
2026
(令和8年)



デイサービスの皆様による干支の作品です

新年のご挨拶

社会福祉法人 敬親会
理事長 杉本 安司

新年あけましておめでとうございます。2026年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、穏やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、ご利用者様、ご家族様並びに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事新年を迎えることが出来た事を心より御礼申し上げます。

2026年は「丙午」(ひのえうま)で「情熱や行動力が高まり、勢いのある一年」と解釈されております。大地を蹴って走り出す馬のように、自分の目標や夢が一気に動き出すそんな年になるのではないのでしょうか。希望と活気にあふれ、新しい挑戦へ向かって大きく踏み出せる時間になりますように、火の力を宿す丙午のめぐりが、皆さんの背中をそっと押してくれるそんな輝かしい一年になることを、心より願っています。

少し話が変わりますが、グチとは、言ってもしかたがないことを言って嘆くことであります。よいグチと悪いグチがあり、健全な「よいグチ」がもたらすメリットには、

- ①気持ちが楽になる
- ②心のもやもやを形にする
- ③周囲との関係をよくする

などの効能があります。また、適切なグチのこぼし方としては、

- ①時間は短く
- ②明るく、前向きに
- ③建設的に

等があり、相手の気持ちに配慮することも忘れないようにしましょう。

グチというツールを通じて、逆境にあるときにも心の不満や不安を適切な言葉で表出し、周囲とコミュニケーションをとることによって、前向きに対応できるようにしましょう。

これからも、常に「笑顔」で「心」のこもった対応で、利用者の皆様が安心・安全にお過ごしいただけるよう職員一同精進して支援を行って参りますので、今後とも一層のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。