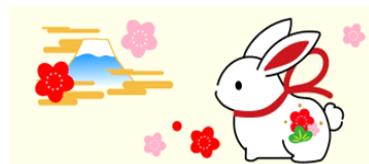


# はなえくぼ扶桑便り No.48

令和5年1月1日 発行  
(株) ニーノコーポレーション  
扶桑町大字齊藤字緑223  
(0587) 93-7833

明けましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
3年ぶりの行動規制のない年末年始、皆さんは思い思いの過ごし方、楽しみ方でリフレッシュできたでしょうか？仕事だったよという皆さんお疲れ様です。  
2023年は卯年。飛躍の年、向上の年と表現されたり、跳ねるところから景気が良い年と言われたりします。  
新年を迎えるにあたり皆さんそれぞれに思う年があると思います。  
そして正にそんな一年を送れることを祈念いたします。  
私ははなえくぼにとって、兎をイメージする派手さは無いが穏やかで安定した一年になるように努力してまいります。本年もよろしく願いいたします。



株式会社ニーノコーポレーション 代表取締役 二之湯 哲

## 『新しい年』

新年おめでとうございます。よき新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
昨年のはなえくぼ扶桑を表す言葉は「紛然と奮然」です。  
利用者様やそのご家族との別れ、そして出会い。  
感染症対策の為の時間。職員の自宅待機等に係る勤務変更。  
利用者様の健康管理と生活の保障。ごちゃごちゃです。  
「まだやれることがある。」「えっ・・・。」「いや、まだやれることがある。」と前に進んで行きました。  
今年はどんな年になるのでしょうか。  
皆さんと何が出来るのでしょうか。  
皆さんが、皆さんなりの時間をゆったりと過ごすことができたなら良いのかもしれないね。  
今年もそんなはなえくぼ扶桑をよろしく願いいたします。



グループホームはなえくぼ扶桑 管理者

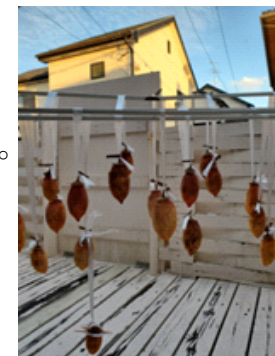
## 『キッチンカー』

扶桑町制施行70周年のイベントがあちこちで開催されています。やっぱり美味しいものが食べたいし、お祭り気分も味わいたいと、キッチンカーがたくさん集まるイベントに参加してきました。ご家族にもお声掛けをして、一緒に楽しんで頂ける時間も作ることができました。  
外出もままならない日々が続いていますが、環境とタイミングを見ながら参加できると嬉しいですよね。



## 『干し柿』

今年は干し柿が上手に出来ました。  
ベランダのタオル干しで作りましたがね。  
酢の物に入れて、美味しく頂きました。



## 『作品展』

12月5日から9日まで、「ボランティアグループ笑夢」さん主催の作品展に参加させていただきました。  
イオン扶桑店の真ん中に利用者様の作品が飾られていました。  
普段から細かい手仕事を根気強くされている方です。  
「細かい仕事が好きなの。」と話されています。  
展示されているところを見学に行き、お茶をして帰ってきました。  
少し誇らしい時間でした。



## 『腸活』

最近“腸活”という言葉をよく耳にしませんか？要するに、腸内環境を整えましょう、ということです。それによって、便秘や下痢が改善されることはよくわかりますが、それ以外にも免疫力がアップすること、質の良い睡眠がとれること、肥満を予防できることなどの効果も期待されています。  
善玉菌を含む発酵食品や、腸まで届くビフィズス菌を摂取すると良いと言われますが、忘れてはいけないのが、その餌になる食品を摂取することです。海藻類やキノコ類、イモ類やゴボウなども一緒に食べると良いそうですよ。水分もしっかりとってください。  
あとは適度な運動。椅子に座ったまま片足ずつの足踏みや、お腹をひねったり伸ばしたりするのも良い運動になります。  
鍋の美味しい季節です。おなかに良い野菜などを用意して、もりもり食べてください。



はなえくぼ各ホームでは一緒に働く仲間を募集しています。職場見学などお気軽にお問い合わせください。

次回は、はなえくぼひくみ便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑  
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398  
(0587) 91-0110  
グループホームはなえくぼひくみ  
犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1  
(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南  
江南市小杖町長者毛西132番地  
(0587) 52-3808  
はなえくぼのホームページ  
[www.gh-hanaekubo.com](http://www.gh-hanaekubo.com)  
ブログも時々更新しています