

すまいる  
SMILE



発行元

二階堂酒造グループ  
喜和屋運輸(有)  
グランドホーム古国府  
〒870-0844  
大分市古国府4丁目1番6号  
TEL097-573-6353  
<http://furugo.net>

令和5年1月20日発行



子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥



2023  
おめでと〜い〜げんごます

介護付有料老人ホーム  
グランドホーム古国府





木崎様、お元気に百歳を迎えられる!

# おめでとうございます

2023 1/4



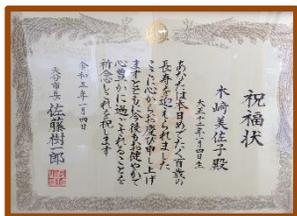
▲ 居室に飾られた祝福状と銀杯(国・県)



2023/01/04



▲ 看護師時代の若き木崎様



百歳を迎えし春に  
贈られた  
友の折り鶴  
長寿のおもむき

施設の入居者様が、木崎様のために鶴を折って下さいました。その姿、出来上がった鶴をみて詠んだ職員の句です。

## 令和4年の木崎様



▲ 2022.1.お正月



▲ 2022.9.敬老会



▲ 2022.12.クリスマス会

# 健康ダイアリー



## 冬の健康管理について

今年も厳しい寒さ、空気が乾燥する季節となりました。

そして、コロナウイルス及びインフルエンザ・風邪・ノロウイルス等の感染症が増加する季節です。

くしゃみや咳だけでなく、手についた細菌、ウイルスが口や鼻から入ることで感染します。

今一度予防対策を確認・実践しましょう。(接触感染・飛沫感染・空気感染=エアロゾル)

### 1. 手洗い・うがいの励行、習慣！

石鹸を泡立てて15秒程、指間・指先・手の甲・手の平を流水洗浄してください。

洗えない場合はアルコールを噴霧し、しっかりすり込む事が大切です。

うがいは口やのどへの細菌・ウイルスの付着を防ぎます。

15秒を2~3回しましょう。(水道水で十分)



### 2. マスクの着用！

マスクを着用することで(出来るだけ不織布マスクを)、吸気の空気そのものを温めて加湿できます。また、手で口を直接接触することを制限し、感染を防ぎます。

### 3. 風邪対策には、こまめな水分補給！

体重の20%の水分を失うと命に関わります。

栄養成分ではありませんが、人体の生命活動にとって非常に重要な役割を担っています。

風邪やインフルエンザ、胃腸炎の原因となる細菌・ウイルスの侵入を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。水分補給で常に喉をうるおして、細菌・ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### 4. 体力の保持！

体力があれば細菌・ウイルスへの抵抗力を保持できます。

その為にも、食欲・睡眠・運動のバランス良い習慣をつけることが大切です。



健康管理の新習慣は3つのK



**Keep Distance** (距離を保とう)

**Keep Clean** (衛生を保とう)

**Keep Water** (水分を保とう)

この3年間、皆さんがやってきたコロナ感染予防！  
頑張っ<sup>て</sup>継続しまし<sup>ょう</sup>！





# HAPPY BIRTHDAY



12月は、2名の入居者様が誕生日を迎えられました。おめでとうございます。いつものように多くの入居者様からお祝いして頂きました。これからもお元気にお過ごしください。



入居者様



## まっちゃんの投稿随筆

### 砥部焼(とべやき)

Vol.3

手土産といって友人からもらった砥部焼の夫婦湯飲みが、今日もくつろぎのひと時を満たしてくれる。はや35年になるが傷一つなく、いまだに現役の面目を保っている。

高知県須崎から県境にそびえる山を越え峠に立つと、眼下に伊予15万石の城下町松山市街が見える。街入り口に焼き物で有名な砥部町がある。

どっしりとして重量感のあるこの湯飲みは、私たちの分身みたいなもの。

喜怒哀楽をすべて飲み込み、心の支えになってくれている。土佐に住む友人との付き合いは絶えて久しいが、この湯飲みだけは、いつも我らのそばにいて一緒である。



■愛媛県 砥部町

35年前にももらった手土産の湯飲みを今も大事に使っていることにビックリです。お茶うけに松山銘菓坊っちゃん団子を食し、古き良き友に思いを馳せる... 素敵なお茶の時間ですね。



読売新聞西部本社より

ありがとう！の差し入れ届く。



12月のはじめ、読売新聞西部本社より、コロナ禍の介護現場で働く職員を労い、上写真の差し入れを頂きました。ありがたく頂戴し、職員一同で頂きました。ありがとうございます。

編集後記



あけましておめでとうございます。令和5年、新しい年が始まりました。コロナのみならず、色々なことが起きている世の中ですが、負けるわけにはいきません。ふんどの紐を締め直し、ファイト！