



社会福祉法人
克仁会

恵苑

65

2026 APRIL

明るく、楽しく、安らぎある生活

恵苑通信

MEGUMIEN LETTER



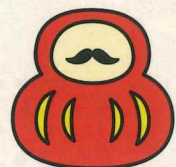
デイサービス利用者様が心を込めて制作された作品を掲載しました。
やさしい色づかいとあたたかい雰囲気がとても素敵です。

恵苑通信 2026年4月1日発行 四季発行 通巻65号

発行所/社会福祉法人 克仁会

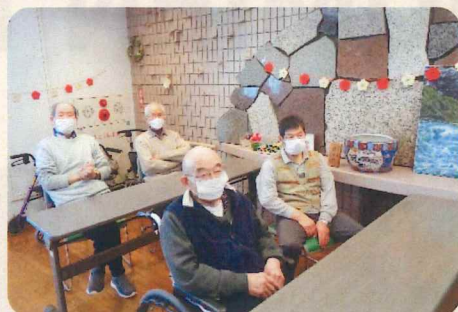
編集部/恵苑 〒311-1207 茨城県ひたちなか市烏ヶ台11835-2 TEL029-262-5566

ケアハウス



新年会

1月に行いました新年会では食事やお酒を楽しみながら、カラオケも大いに盛り上がりました。たくさんの方が歌や詩吟を披露してくださり、会場は笑顔と拍手に包まれました。中には、詩吟の先生をされていた方もいらっしゃり、素晴らしい詩吟を聞かせてくださいました。終始にぎやかで、笑顔あふれる楽しい新年会となりました。



誕生会



湊のゲストで誕生会を行いました。今回は、1月から3月生まれの方2名のお祝いです。メニュー表を見ながら、それぞれ食べたいものを選び、まずは好きなドリンクで「かんぱーい!」。猫型配膳ロボットに目を丸くしながら、運ばれてきた美味しいケーキとドリンクを囲みました。子どもの頃の思い出や仕事の話など、懐かしい話題で会話が弾み、あっという間に時間が過ぎていきました。これからの1年も、皆さまが健康で元気に過ごせますように。



利用者様の作品

小鳥が春を運び、花を咲かせる様子を、猫がそっと見守っています。見ているだけで心がほっとする、やさしい春のひとコマです。



特別養護老人ホーム



今年の節分は、皆様と一緒に豆まきを行いました！
利用者様の元気な豆まきに鬼さんもびっくり！無事退治できました！
皆様のもとへ、たくさんの福が訪れますように。



グループホーム



酒列磯前神社に初詣にいきました。
皆様しっかりお祈りをして新年のご挨拶をなさっていました。



玄関から「鬼は外ー！」
豆まきの後は手作りの鬼ゼリーに舌鼓を打ちました。



デイサービス1

2026年初詣

今年の初詣も、檀原神宮へお参りしてきました。四日間とも晴天に恵まれ、無事にお祈りすることができました。お参りの後は、海沿いをドライブ。きれいな海を眺めながら、懐かしい昔話で大いに盛り上がりました。途中で車を止め、みんなで海を眺める時間は、とても贅沢に感じられました。今年も、皆さんが健康でありますように。



しまむらショッピング♪

湊のしまむらへ買い物ツアーに行ってきました。たくさんの洋服や小物が並ぶ店内で、「あれもこれも欲しい！」と皆さんワクワクが止まらない様子でした。楽しそうにお買い物をされている皆さんの姿を見て、職員一同とても嬉しい気持ちになりました。また一緒にお買い物に行きましょうね♡

手作りバレンタインデー



バレンタインデーは恋人同士のイベントとして知られていますが、私たちの施設では「日頃お世話になっている皆様に感謝を伝える日」としても大切にしています。今年も職員一同、感謝の気持ちを形にしてお届けしました。利用者の皆様との交流では、初恋の思い出や恋愛トークで大いに盛り上がり、笑顔あふれるひとときとなりました。「とても美味しい」「ありがとう」との言葉を頂き、職員一同も大変嬉しく、充実感に満たされました。

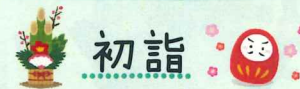
節分

今年も鬼がやってきました!!!

「鬼は～外」「福は～内」と大きな声で豆をぶつけて無事に鬼を退治することができました。来年も鬼に負けずにパワフル元気な皆さんに大期待!!!



デイサービス2



初詣



1月7日～9日の3日間に渡り、磯崎酒列神社とほしいも神社へ参拝に行ってきました。天候に恵まれた為、ゆっくりと神社の中を周り過ごす事が出来ました。恵苑に戻り、おやつの時間には、温かい甘酒を頂きました。『とても美味しかった』と好評でした。

デイサービス3

できるを増やす最新トレーニング環境

新しくスミスマシンが導入されました！このマシンはバーの軌道が固定されているため安定した姿勢で運動ができる設計となっており、常にスタッフが付き添いながら実施しています。



自宅で簡単ちよいとトレ！スクワット

1日20回！！
1回でやりきらず、分けて行いましょう。



手すりにつかまり、足幅を腰幅程度開きます。つま先は少し開きましょう！

おじぎをするようにお尻を引き、頭を壁に近づけます。

しゃがむときのポイント
・上体の角度を変えない
・膝がつま先より前に出ない
・しっかり手すりを握む

しゃがんだ後立ち上がり、痛みがない範囲で動かして頑張りましょう！



節分豆まき

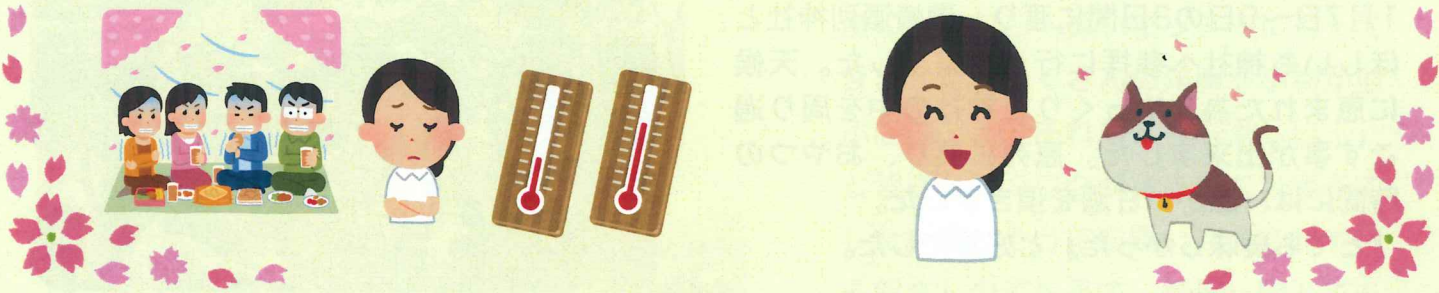


2月2日、3日の2日間で節分豆まきを行いました。今年も迫力のある赤鬼、青鬼が来た為、大きな声で、『鬼は～外！！福は～内！！』と豆を投げて、鬼退治する事が出来ました。



医務課

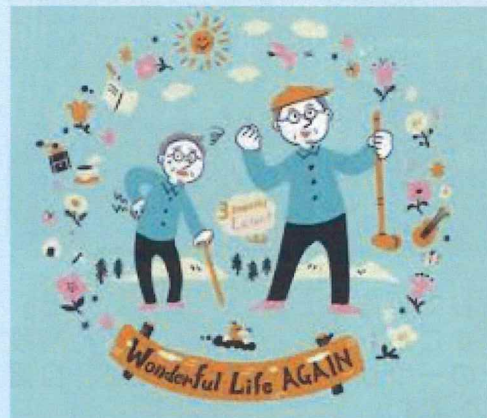
春は他の季節よりも気温差が大きく、意外と病気が多い季節です。10度以上の気温差があるのは珍しい事ではありません。人間は、急激な外気温の変化に弱く、8度以上の気温差で体調を崩すと言われております。持病のある方や高齢の方は、5度以上の気温差で体調を崩すサインと考えて良いでしょう。高齢者の方が春先に悪化させる病気や症状として、膀胱炎・神経痛・腰痛・腹痛が挙げられます。冷えが原因の為、暖かい服装をして、温かい食事での体調を崩さないように気をつけていきましょう。また、春先は風疹・はしか・おたふくかぜの感染症が流行します。子供に多いと思われがちですが、大人がかかると肺炎や髄膜炎などの合併症を引き起こしたり、重症化しやすい為、ワクチン接種などで感染予防に努めましょう。



リエイブルメント Re-ablement

あなたも私も未来の高齢者

超高齢社会 高齢者が地域で 元気に暮らす極意



加齢によって、「今までできていたことができなくなってきた。」と感ずることがあります。本来の「自分のしたい暮らし」を諦めて、介護サービスを利用する事しか選択肢がないように感ずることも多いかもしれません。もし、自分が生活のしづらさを感じ、暮らしの選択を迫られたらどう暮らしたいか。「必要な時に、介護サービスを利用し、元気になったら自分らしい暮らしをする。」そんな地域になると、元気な高齢者は増え、豊かな未来が想像できると思いませんか？

ひたちなか市では、リエイブルメント事業を開催しております。通所型サービス 毎週木曜日 カスミ笹野店のコミュニティスペースにて、リハビリ専門職による運動指導などを通じ介護に頼りすぎない「もう一度自分でできる」を取り戻すことを目指す事業になります。是非ご興味ある方は、那珂湊中学校区おとしより相談センターへご連絡下さい.....

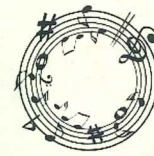


那珂湊中学校区おとしより相談センター

めぐみクラブ



R7年度～毎日コツコツ先生たちのお手伝いをしてポイントをためNO.1賞を獲得した子どもたちです。みんないい笑顔です！



R7.4撮影

私たちは、1年間でこんなに大きくなりました...お父さんお母さんありがとう。



ありがとう
ごじいます♡



R8.3撮影

保育園

節分

保育園に鬼が来た～



怖くて泣く子、豆を何度も拾って退治する子、個性が光る行事でした！



子育て支援センター

節分

豆を入れる升を作ったら、ママと一緒に鬼退治！泣かずにがんばったね！

足型でお雛様！飾り付けをしたらお雛様の完成！成長の記念になりました。





特養1階 職員紹介



やさしさと笑顔で暮らしを支えます。



社会福祉法人 克仁会 恵苑

本館・新館

- 特別養護老人ホーム
- 短期入所生活介護
- ケアハウス
- デイサービス

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11835-2
 TEL 029-262-5566
 FAX 029-262-3601

グループ棟

- グループホーム
- 2デイサービス
- ホームヘルプサービス
- 居宅介護支援事業所

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11836-1
 TEL 029-264-3800
 FAX 029-262-5680

青空館

- 3デイサービス
- めぐみ保育園
- めぐみクラブ
- めぐみ子育て支援センター

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11837
 TEL 029-262-5566
 FAX 029-262-3601

那珂湊中学校区おとしより相談センター

〒311-1207
 ひたちなか市烏ヶ台11835-2 グループホーム恵苑内
 TEL 029-264-1501 FAX 029-264-1502

