

きたふくだより

第285回 2月号

発行者◆北九州福祉サービス株式会社
代表取締役社長 吉塚浩
住 所◆〒802-0077
北九州市小倉北区馬場
1丁目3番21号
編集◆お客様相談室
☎ ◆093-533-1294



今月のヘルパー月間テーマ

「冬季の安全点検」

- ・降雪前に対応の確認をします。
- ・水道管凍結防止の対策をします。



室内でも油断しないで！低体温症を防ぐポイント



Kさん写真(九重の冬景色)

「冬本番は1月？」と思いきや、日本では2月が一年で最も寒く感じる人が多いですよ。実際、気象データを見ても、2月に一年の最低気温を記録することが多いようです。「立春を過ぎれば春」というイメージがありますが、現実の気温はまだまだ冬本番です。
(※2026年の立春は2月4日)

寒い時期は、室内を暖かくして過ごします。しかし低体温症は、寒い屋外だけで起こるものではありません。暖房を使っている室内でも、気づかないうちに体が冷えてしまうことがあります。

特に高齢者や障害のある方は、寒さを感じにくく、注意が必要です。室温が同じでも、体の冷え方には個人差があります。「他の人は平気でも、自分は冷えている」ということも、少なくありません。

なぜ室内でも起こるの？

暖かいはずの室内でもなぜ低体温になってしまうのでしょうか…？

- ・年齢や体の状態により、寒さを感じにくい
- ・動く量が少ないと、体の熱が作られにくい
- ・食事が少ない、水分不足で体が冷えやすい
- ・床からの冷えが、体に伝わることもある

このような理由から、「部屋は暖かいから大丈夫」と思っている、体の中は冷えている場合があります。

こんな様子はありますか？

- ☐ 手や足が冷たい
- ☐ なんとなく元気がない
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ ぼんやりしている、反応が遅い

こんな様子が見られたら、まずは温かい飲み物を無理のないペースでゆっくり飲み、体を温めましょう。



今日からできる予防・対策ポイント



- ・首、手首、足首、お腹を冷やさない
- ・ひざ掛けや重ね着を上手に使う
- ・靴下や室内ばきを活用し、足元の冷えを防ぐ ※すべりにくいものを選びましょう
- ・床に直接座らず、イスや座布団を使う
- ・温かい飲み物や食事をする
- ・食事を抜かず、1日3食を心がける
- ・体が冷えやすい時間帯(朝・夕方)は特に注意する

2月の寒さをうまく乗り切って、あたたかい春を迎えましょう。
春の訪れが待ち遠しいですね🌸



門司区 今尾歌子様



版画「沈黙の春」
小倉北区 久保典子様



小倉北区 O.S様



門司区 山本エツ子様



門司区 漆原和恵様

きたふく写真館

写真がとっても得意な当社の職員Kさんの写真をご紹介します📷



←もみじ一葉
↓SL山口



簡単ヘルパーレシピ

【牛肉となすのサンド】



- ◆材料◆
- ・牛肉(豚肉) 100g
 - ・なす 1本
 - ・大根 100g(おろす)
 - ・ポン酢 適量
 - ・塩こしょう 少々
 - ・油 大さじ2



- ①牛肉(または豚肉)は広げて、塩こしょうをふる。なすは縦4等分に切り水に浸けておく。
- ②熱したフライパンに油(大1)をひき、水気を拭いたなすを入れる。両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ③同じフライパンを熱して油(大1)をひき、肉を焼く。
- ④②のなすの上に、③の肉をのせ、重ねていく。
- ⑤器に④を盛り、ポン酢をかけ、上に大根おろしを盛る。

お肉を食べると筋肉の維持やエネルギーの供給、貧血の予防など、さまざまな健康効果が期待できます。野菜と一緒に食べ、バランスの取れた食事をしましょう😊

YouTube公開中！



気まぐれ編集後記

-休もう-

それは“甘え”ではなく、心が疲れているサインかもしれません。布団から出られないという状態は、無気力状態や軽度のうつ状態の一部として現れることがあるんだとか…。「やらなきゃと思って何も手につかない」という状態は、実はとても多くの人が抱えているもの。あなただけではありません😊ヨカッタ😊



冬の寒さで心も体も疲れているかもしれません😊無理せず休むことも大切です。今日は布団から出ない！たまにはそんな日があってもいいですよ😊



餅つきをしました😊

毎年恒例❖冬の風物詩だよー



デイ大里

職員のお子様たちも手伝いに来てくれ、当日はにぎやかな雰囲気になりました◎杵と臼を使った昔ながらの杵つきを行い、「懐かしいね」「昔はよくやったよ」と昔を思い出しながらお餅を丸めていただきました。世代を超えた交流もあり、笑顔溢れるひとときとなりました♪



グループホーム幸神

餅つきの日は、朝から皆様テンション高く♪笑顔がよく見られました◎つき終わったお餅を見ると職人のようにきれいに丸めておられました。出来上がったお餅は酢餅、きなこ餅、あん餅でいただきました◎

小多機幸神

今年も恒例の餅つきを行いました。お客様も「懐かしいねー」「昔はよくしたよねー」と昔話に盛り上がっていました。笑顔の溢れる1日でした◎



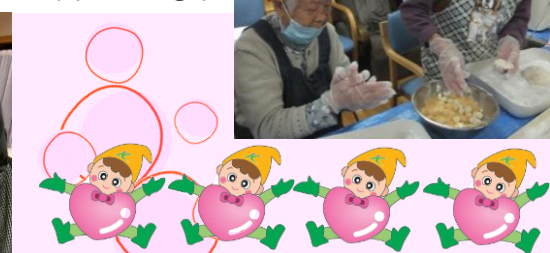
デイ皿倉

待ちに待ったもちつきDAY❖今年も笑顔いっぱいの1日になりました！



デイ志徳

朝、デイに到着した時点でいつもと違う雰囲気を感じたお客様達…餅つきと聞いた瞬間、目がキラキラ🌟丸餅を作る姿、皆様輝いていました❖酢餅や稲荷寿司など、和気あいあいの中、楽しく昼食作りを行いました。厨房さんが心を込めて作った具沢山豚汁は、「おかわり！！」の嵐！！お腹いっぱい大満足の1日でした◎♪



換気をはじめエプロン、手袋着用、自分用は自分で丸めるなどの感染症対策を行い餅つきを開催しております



小倉南区 京ちゃん様



八幡西区 西悦美様

小倉北区 ペネーム 岸川美砂代様

道端に枝から落ちた柚子ひとつ
冬の光に影まで丸い
寒空の初雪桜の枯れ木
粉雪の花満開となる
小さな○は膨らんで
梅のつぼみは春を待ってる
お薬の丸さを信じる飲む朝は
かじかむ心に陽の光さす
「火の用心」拍子木響かせ練り歩く
消防団の声高く勇まし



門司区 オリヴ様

老いて病みヘルパーさんの有り難き
侘び住まい指折り待つは介護の日
ヘルパーのエンジン音の待ち遠し
おはようと明るい笑顔のプレゼント
湯に浸かりヘルパーさんの温もりや
介護して来た事の恩返し
掃除され大の字眠る畳の香

小倉南区 向山千代孝様

初売りやお年玉手に子ら走る
元日や金の成る木に手を合わせ
天高く浜辺で凧を親子連れ
初日の出能登の復興願いけり
初場所や安青錦関横綱か
今年また俳句よろしく北福に



戸畑区 中園チエ様

寒くなり気まま暮らしをかえりみる。
幼き日の子もみんななちゃんちゃんこ
草や木も雲も動かぬ冬の朝
冬の日や犬も老婆もちぢこもり
杖たおれ穴あちこちと冬障子
冬晴れや老婆一日てんてこまい

小倉南区 冷水愛様

ヘルパーさん
何時も部屋をきれいにしてくれて有難う
50年も住み馴れた我が家を捨て施設に入所し
寂しい心を毎週色々の花や景色を
携帯に写して見せてくれ
外の様子で心が和みます
感謝