2026年3月20日発行

きたふくだより

第287回　4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借
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

「交通安全」

・外出時、経路の安全確認を行います。

春の"なんとなく不調"を解消！

心と体を整える新習慣

桜：Kさん写真

春はあたたかく過ごしやすい季節ですが、実は体調をくずしやすい時期でもあります。

「なんとなくだるい」「朝すっきりしない」「気分が落ち込みやすい」

――そんな不調はありませんか？その原因のひとつが、**寒暖差**による**自律神経の乱れ**です。

"寒暖差疲労"に注意

春は1日の気温差が10度以上になることもあります。この急な変化に体がついていけず、**くしゃみ、鼻水(寒暖差アレルギー)、頭痛、肩こり、めまい、ふらつき、強い眠気やだるさ**などが起こることがあります。「季節のせいだから仕方ない😣」などと思わず、早めの対策をすることで症状が軽くなることがあります。

ネモフィラ：Kさん写真

今日からできる！春の体調管理　５つの習慣

① 朝の光を浴びる

起床後にカーテンを開け、5～10分外の光を浴びましょう。体内時計が整います。

② 体を冷やさない

「首・手首・足首」を温めるのがポイント✨

薄手の上着やひざかけなどを活用しましょう。

③ ぬるめのお風呂でリラックス

38～40度のぬるめのお湯がおすすめです。

入浴が難しい場合は、足浴や手浴など、できる方法で体を温めましょう。

④ こまめな水分補給

のどが渇く前に、1日数回に分けて水分をとりましょう。春でも脱水は起こります。

⑤無理のない運動と食事

室内体操や10分程度の散歩がおすすめです。いすに座った体操や寝たままのストレッチでも効果があります。自分に合った無理のない範囲で運動しましょう。また、魚・卵・豆腐などのたんぱく質は体の力を保つもとになります。バランスの良い食事を心がけましょう。

春の不調は「気のせい」ではありません！

生活リズム・体温管理・軽い運動を意識するだけで、体は整いやすくなります。

体調や持病に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

また、不安感や気分の落ち込み、体調不良が続くときは、ひとりで抱え込まず、家族、ケアマネやヘルパー、かかりつけ医などに相談しましょう。

簡単ヘルパーレシピ

［簡単つくね］

◆材料◆

・豚ひき肉　350g
・玉ねぎ　1/2個
・卵　1個
・生姜すりおろし　少々
・片栗粉　小さじ1

<合わせ調味料>

・酒　大さじ2
・しょうゆ　大さじ2
・砂糖　大さじ1
・みりん　大さじ2
・片栗粉　大さじ1/2

①玉ねぎをみじん切りにする
②ビニール袋に、ひき肉、その他の材料を入れる
③袋のままこねる
④適当な大きさに丸める
⑤フライパンで焼く
⑥火が通ったら<合わせ調味料>を加えて味付けする

豚肉:たんぱく質が豊富で、筋肉や免疫力をサポート。ビタミンB1も多く含まれ、疲労回復や脳の働きを助ける。
玉ねぎ:血液サラサラ効果や抗酸化作用あり。
卵:たんぱく質、ビタミンDやビタミンB群も摂れる。
生姜:体を温め、血行を良くする。

蛍光灯が使えなくなる！？ 便乗詐欺に警戒を

種類	直管蛍光ランプ	環形蛍光ランプ	コンパクト形蛍光ランプ
廃止年月日	2027年12月31日(※)	2027年12月31日(※)	2026年12月31日
写真（例）			

政府は省エネ・環境対策のため、一般照明用の蛍光ランプの製造・輸出入を、2027年までに段階的に廃止することが決定しました。**しかし、既に使用している製品の継続使用、在庫の販売や購入が禁止されるものではありません。**

詐欺・トラブルに注意

詐欺を企む悪いグループは、ここぞとばかりにお金をだまし取る機会を狙っています。

今回のような蛍光ランプの製造廃止の決定は、悪いヤツらにとって、またとないチャンスです。

［ポイント］

・急に蛍光灯が買えなくなるわけではありません。
・『今すぐ買わないと損！』などの電話や訪問には注意しましょう。
・「蛍光灯の交換を名目に工事をして、高額な請求をされる危険があります。

工事や交換を検討する場合は絶対に一人では決めずにご家族や信頼のおける電気屋さんに相談しましょう。

【この件に関する問合せ先】

経済産業省 化学物質管理課　☎03－3501－0080
環境省環境保健部 水銀対策推進室 ☎03－5521－8260

きたふく写真館

✦職員Kさんの写真紹介✦

←氷柱（阿蘇仙水峡）
↓白銀に埋もれた木（由布院山中湖）

気まぐれ編集後記

－寒い暖かい－

春は生活環境の変化が多い季節です。

それに加え、まだ寒さが残っていたり、ポカポカ陽気の日があったり…体がついていきませんね😣

なんだかだるくて気分も落ち込みがちですが😣☞

せっかくの暖かい日は近くの公園などに散歩へでかけるだけでも、気分転換になります。短い時間でも、無理のない範囲で、外の空気を感じてみましょう。外出が難しい方は窓を開けて春の空気を少しでも室内に🌸

"がんばりすぎない体調管理"を心がけたいですね😊

梅（夜宮公園）：Kさん写真

きたふくヘルパーご利用中の渡邉博且様（91歳）をご紹介します

愛用のキーボード♪♪

[元気いっぱい毎日を楽しむ]

渡邉様は、毎日を元気に、そして楽しみながら過ごされています。ヘルパーやリーダーから見ても、そのパワフルさには驚かされます。木彫りやパソコン、キーボード演奏など、幅広い趣味を楽しまれているほか、最近では、近所の方から頼まれたミラーボールや置時計の修理まで手掛けるほど🔧家電の修理までできるなんて、すごいですね👀✨そして、なんと手相もみることができるとのことで…「できないことはあるの？」と思ってしまうほど多彩な才能をお持ちです。

渡邉様とリーダー（左）ヘルパー（右）

[ものづくりへのこだわりと楽しみ]

渡邉様のものづくりは、鉄鋼業に長年勤めていた経験から始まりました。会社で余った鋼を使って小刀を作り、その小刀で木彫り作品を作ってみたことがきっかけだったそうです。それ以来、様々な作品作りに取り組まれています。「知人や近所の人に喜んでもらえるように作っているんです」と語る渡邉様。作品には、楽しさとともに、贈る相手への思いやりが込められています。

布袋様(木彫り)

知恵の輪(木彫り)

小刀(お手製)

[ヘルパーとともに]

献立を考えたり、準備をしたり🍳🍴役割を相談しながら、できる調理はご自分で行われています。「料理は覚えるのが難しい」と言われながらも、前向きにチャレンジされています。時には「スポーツ飲料と昆布茶に肉を漬け込むと安い肉でもおいしくなるよ。」とお料理豆知識を教えてくださる渡邉様です♪「ヘルパーさん、とても助かっています。」と言っていただきました☺♪

[楽しみをもつこと]

「若さと元気の秘訣は何ですか？」とお尋ねすると、ニコリと笑って意外なお答え…👀！**「食事に合わせてお酒を楽しむこと🍷」**…“お酒は百薬の長”という言葉がありますが、91歳になられた今もお元気なご様子を見ると、思わずうなずいてしまいます。日本酒やビール、焼酎、ワインなど、その日の食事や気分に合わせて嗜む時間が、日々のささやかな楽しみになっているようです。

[生きているうちは…]

ヘルパーやデイサービスの利用がない日は、ゆったりと過ごされることもあります。少し前まではグランドゴルフに出かけられていましたが、現在は腰痛のためお休み中とのこと。今までたくさん動いてこられた分、少し体を休める時間も大切にされています。できることには自分で挑戦し、ユーモアを交えて楽しくお話ししてくださる渡邉様。そんな姿に、いつもヘルパーも元気をもらっています。

渡邉様が取材中におっしゃった印象的な言葉…✨

「生きているうちは、できることは自分でする。」

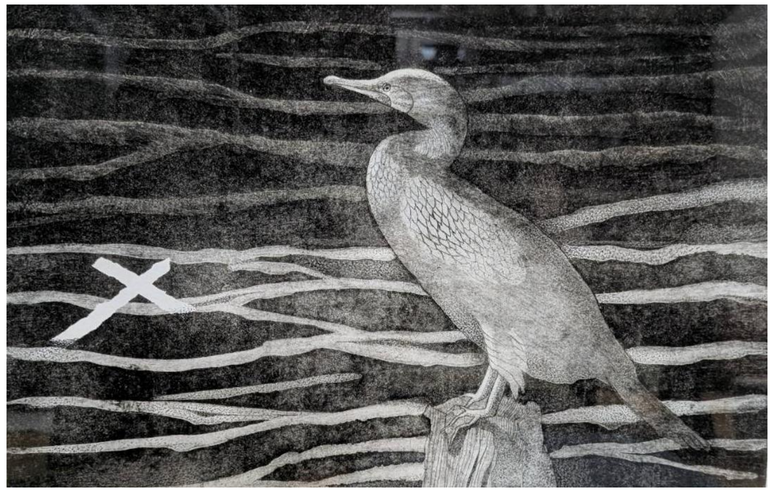
この言葉には、自分らしく生きる強さと、日々を楽しむ温かさが込められているように感じました。ヘルパーの存在が、安心して毎日を過ごす支えになれるよう、これからも陰ながらサポートさせていただきます。

庭には金柑・柿実っていました。かわいい小菊も満開✿

[取材協力：八幡東センター/紙面構成：お客様相談室　村上]

門司区　漆原和惠様

門司区　山本エツ子様


小倉北区　久保典子様

版画「流れる」

小倉南区　田邊富江様

「万福疾風午」

八幡西区　堀野馨子様

ご案内

ご応募いただいた作品は紙面都合上すべてを掲載できない場合がございます。何卒ご容赦くださいませ。

春一番思い出させる過去の人
早すぎる弥生の空にヒバリかな
桃の花かすかに匂う鼻さする
肌寒し桃の節句やにごり酒
冬の夜ひとり寂しくすき焼きか
胃の痛みアロエかじりし横になる

小倉南区　向山千代孝様

一月に我が家の犬は天国へ
年毎に愛着つのる椿咲く
老婆には冬服手直しままならぬ
冬木立ち元気出せよとゆれている
洞海の風にゆられて花八ツ手
冬日和今日は朝からミシンふむ

戸畑区　中薗チヱ様

門司区　小谷佐代子様