

入居者状況 総数 111名  
従来型：男15名/女56名  
ユニット型：男14名/女26名  
平均年齢：87.3才



# 白寿



【ご長寿の皆様】

白寿

幸田ミヨコ  
宮下ミドリ  
瀧本虎恵  
坂井愛子  
立花ユリ子

米寿

福本叶  
玉利茂美

(敬称略)

### 法人の理念

共に生き、  
共に育つ  
三世代の実現に  
取り組めます。

### 基本方針

1 一人ひとりの人権と  
尊厳を守り、安心と  
笑顔の豊かな暮らし  
を支えます。  
2 すべての人たちに  
愛され信頼される  
法人を目指し、地域  
社会に貢献します。

## 『祝長寿 ご家族よりおめでとう』

白寿 大正十五年生まれ 99歳

### ☆立花ユリ子様

ユリ子様あちゃん白寿おめでとう。なかなか会いに行けなくてごめんね。唯も35歳になり、ばあちゃんのように自分で商売ができるようになりました。小さい頃、一緒にくっついて仕事を手伝わしてもらったり、色々な所に連れて行ってもらったり、多くの人に可愛がられて沢山の経験をさせてくれてありがとう。ばあちゃんの孫に生まれてこれて幸せです。まだまだ元気で長生きしてね。

唯様より

ばあちゃんのは、毎日朝早くからお惣菜作りの仕事で僕達はいつも美味しいのり巻やお赤飯を食わせてもらってたね。運動会やスポーツ大会もずっと応援に来てくれてありがとう。少々の事では弱音を吐かないばあちゃんこれからも楽しく過ごして、長寿No.1を目指してね。

孝輔・涼様より

ばあちゃんずっとずっと長生きしてね。

留未・剛士・真代様より

### ☆坂井愛子様

おばあちゃん、今日は白寿のお祝い申し上げます。長い間、私たち五人の子供たちを立派に育ててくださり、ありがとう。これからは、私たちでおばあちゃんのお世話をしますですので、安心して自在園の方達と楽しく過ごしてくださいね。

千代美様より

☆瀧本虎恵様

お母さん（とらさん）へ  
白寿のお祝いおめでどう。面会の時の笑顔が私達の楽しみみです。これからも元気でおだやかな日々がすごせるよう願っています。

瀧本家一同様より

☆幸田ミヨコ様

白寿おめでどうございます。今まで苦勞したので、これからも頑張つて長生きしてください。

真佐代様より

米寿 昭和十二年生まれ 88歳

☆玉利茂美様

母さん 88歳米寿おめでどう。  
施設での生活も今年で9年目になります。初めて入所する日介護職員さんに車椅子を押されていく後姿を今でも、鮮明に覚えています。安心と母への申し訳なさと色んな思いで見送りしました。自分の気持ちより私への気遣いからの入所だったと思います。自在園での生活は本当に心温く安心させていたただく場所です。感謝の気持ちでいっぱいです。毎月発行される「自在」の中に孫への思いを俳句や七夕の短冊へ記してくれています。米寿を迎える長い人生、沢山の思い出があると思います。母の存在は本当に大きく温かいものです。これからも心穏やかに一日一日を過ごしてほしいと思います。孫達からもメッセージをもらいました。

美恵様より

緑ばあちゃん米寿おめでどう。ひ孫を連れて会いに行くので抱っこしてあげてね。いつもありがとう。ゆっくり長生きしてね。

彩希様より

目指せ100歳!!長生きしてね。

将志様より

また、みんなでご飯食べに行きたいね。花嫁姿もひ孫も見てもらいたいし、話したいこともあるよ。また会いに行くね。

愛海様より

なかなか帰れないけど、帰ったら会いに行くね。元気に過ごしてね。

憲人様より

10月に会った時、肌ツヤ良くて元気だったから嬉しかったよ。毎日、楽しくマイペースに過ごしてね。

海太郎様より

☆福本 叶様

今まで家族の為に一生懸命に働いてくださってありがとうございます。これからも楽しくマイペースで幸せな毎日が続くよう心から祈っています。

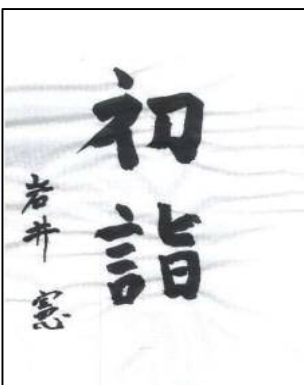
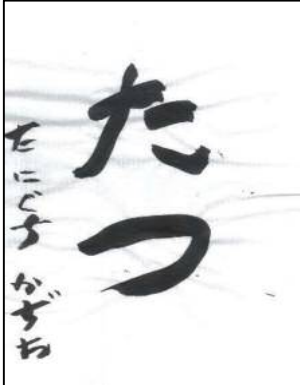
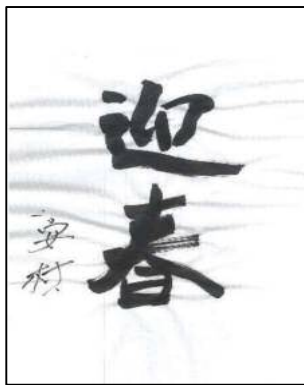
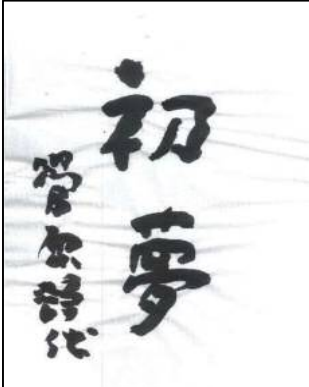
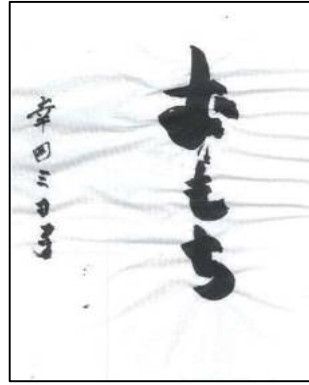
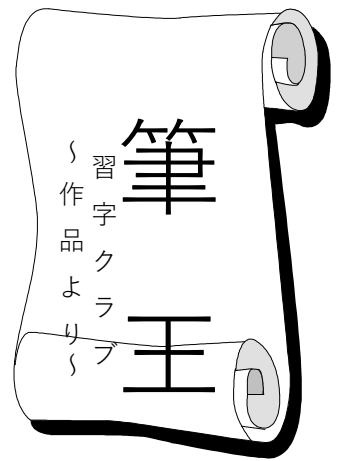
真也・みか様より

パパへ。べいじゅおめでどう。元気でいてね。

かよ様より

じいちゃん米寿おめでどう。子供の頃よく釣りに連れて行ってくれたことはいい思い出です。僕たちが不自由なく過ごせているのはじいちゃん、ばあちゃんのお陰です。本当にありがとうございます。いつまでも元気で長生きしてください。

顕崇・航大様より







# 1月のアルバム



1/14 誕生会・新年会・長寿を祝う会



## ホットニュース

その1 快適に！安全に！～各種マットレス新調～

その2 “まごころ” 届きました！

ディンプルマットレス10台、  
トライセルE（エアマットレス）5台を新調！



花（パンジー）  
福本様より



車椅子  
愛媛日産自動車(株)より



パルスオキシメーター  
愛媛県より



新聞紙ごみ袋  
宇都宮様より





# 自在園のお正月



新年祝賀会「お屠蘇で乾杯」



書初め



八幡神社へ初詣



福笑い



お手玉



カルタ取り大会







# ～ 年賀状紹介 ～



月の家ご家族より



評議員より



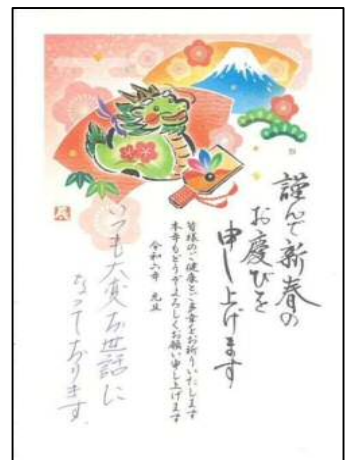
月の家ご家族より



ボランティアの先生より



月の家ご家族より



花の家ご家族より



年末年始  
面会・外出



§ § §  
自在の窓  
§ § §  
〈俳句クラブ〉

〈優秀句〉

海風や白き簾の干し大根

海からの風にさらされてる薄く切られた白い大根。満足気にこの大根簾を眺めながら、この手仕事を心から楽しんでおられる能子さんです。

デイサービスセンター自在

能子

正月や帰省の友と老い吹き飛ばす

いいお正月でしたね。久しぶりに会った友達。思う存分おしゃべりし、ご馳走を食べ、大笑いして、老いも病気も吹き飛ばし、今年もお互いに元気で生きていこうと誓うのです。

グループホームみしょうの里

フミコ

祖母の味一緒に作ったよもぎ餅

よもぎ餅の優しい甘さ。よもぎもおばあさんと一緒に摘んだのでしょうか。よもぎを摘み、茹で、餅にする。元氣な祖母と幼い自分の姿、その声が聞こえてきそうです。「一緒に作った」がいいですね。

ヒマ子

新春や能登の震災恐怖なり

元日早々の大地震。能登の人々は、どんなにつらく大変な思いをされているのかと心が痛みます。四国の私たちも他人事ではありません。カツコさんの、俳句にしながらはいられたかった思いが伝わってきます。

デイサービスセンター自在

カツコ

〈俳句〉

大寒や我も不惑を迎えたり

特養

万録

ふるさとの空よく晴れし二月かな

万録

百歳の祝いにいただくミニケーキ

松恵

新春や夢に出てくる夫の声

エミ子

風もなし青空高し年始

デイサービスセンター自在

桃代

南天を活けて正月福よ来い

桃代

吐く息白く朝刊を取りにゆく

桃代

書初めや和と健康を願いつつ

能子

日だまりに集う老女等着ぶくれて

能子

水涸れの小川に新春の雨よ

栄美子

夫逝きて早三年の春が過ぎ

栄美子

夕暮れの風が吹くたび梅の花

スズコ

霜の朝みんな笑顔でデイへ行く

スズコ

春からのお告げのやうな露の臺

泰子

グループホームみしょうの里

白梅の香りほのかに和室から

好美

初夢は楽し吾の夢どんな夢

勝子

空染めてみるみる昇る初日の出

三重子

ぼたん雪不揃いに舞い頬濡らす

敏美

節分だ今年是谁だ鬼の役

得恵

指導 上田満里子

〈川柳〉

読んで消す心の迷い膨らみて

デイサービスセンター自在

桃代

休刊日昨日の新聞読み返す

栄美子

曾孫らと抱腹絶倒初笑い

能子

夕暮れはうまい匂いに気を取られ

スズコ

さわやかな人の声聞き立ち止る

スズコ

〈短歌〉

週一のデイサービス待ち遠く

デイサービスセンター自在

能子

夜も明けぬのに身支度して待つ



## 2月誕生者



小川様 橋本様 本土様 大島様 松本様  
原田様 本城様



岩井様 谷口様 浅田様 大西様

**機関誌「自在」に関するお知らせ**

当法人では、介護DXを推進しております。本誌「自在」をデジタル化し、ホームページに掲載することで、多くの皆さまに情報をお届けすることとしました。また、SDGsに貢献するため、ペーパーレスにも取り組みます。

各関係機関の皆さまへの機関誌の郵送は、令和6年3月号をもって中止させていただきます。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、ご家族の皆様へは引き続き郵送させていただきます。

【二月】  
ご芳志いただいた方々

自在園家族会  
平川篤  
愛媛県  
福本直代  
宇佐志津子  
愛媛日産自動車(株)  
宇都宮好一  
上田満里子  
中尾ワキ子  
有限会社 凝地

(敬称略)

### 相談・苦情の受付

1月

苦情の申し出はありませんでした。



### 二月の行事予定

- 1日(木) 参拝日
- 2日(金) 御荘中少年の日奉仕活動
- 3日(土) 節分
- 5日(月) 職員研修会  
一本松病院消防訓練
- 散髪日
- 7日(水) 介護DX オンラインシヨールーム  
介護ロボット活用等による  
業務改善セミナー
- 11日(日) 誕生会
- 14日(水) ケアサービス会議(多床室・個室)  
中国・四国ブロック災害支援セミナー  
南予地区第2回研修会
- 15日(木) 愛南町地域審議会城辺地域審議会  
愛南町嚙下プロジェクト会議
- 21日(水) 口腔ケア指導
- 22日(木) 管理者会議 給食委員会  
衛生委員会



# キヤッチ愛!

\*このコーナーでは、入居者の皆さんの日常生活の一幕を紹介します。



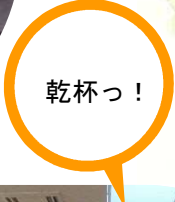
きれいな  
お花を  
ありがとう!



誕生日に  
お花が  
届きました



もしもし?  
みんな元気?



のんびりと  
ティータイム



誕生会のご馳走  
いただきます



ああ美味しい



今年も  
良い一年に  
なりますように



初詣に  
行って  
来ます!





# おたんじょうび おめでとう

田村	二宮	濱見	藤田	宮本	堀川	長田	大濱	和泉	片岡	松田	二宮	倉田
ノリ	紀子	愛香	光子	サカ	トシ	チカ	知子	ヒデ	悦子	千東	ヒサ	美代
様	様	様	様	様	様	様	様	様	様	様	様	様
(二八日)	(二三日)	(二一日)	(二十九日)	(十八日)	(十七日)	(十五日)	(十四日)	(六日)	(五日)	(五日)	(二日)	(二日)

# 2月 今月の行事



暦の上では春になります。まだまだ寒い日々が続きます。まだまだ新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。引き続き健康観察や予防対策に取り組み、節分の豆まきで、悪い物を追い払い、良い物呼び込みしたいと思います。

# 自在だより

デイサービスセンター

**サイコー**

新年会でご馳走を食べました。

職員の芸「黒田節」

利用者さんも一緒に！  
豪華なお重です。

職員の手踊りに拍手

みんなで仲良く！

介護予防すごろく。身体を動かしながらゴールを目指して



2月誕生者  
稲住様・山崎様  
おめでとうございます！



2月の予定  
\* 節分



新年を迎えて、御屠蘇やおせちでお祝いし、福笑いやカルタ取り、羽子板等のお正月らしい遊びで楽しんでいただきました。  
この一年、入居者の皆様が無事で過ごせるよう努めていきます。

グループホーム  
みしよの里だより



面会



1/1の誕生日  
お祝いました



◇◇ 思索の丘 ◇◇

まだまだ寒い季節ですが、皆さんどうお過ごしでしょうか。  
二月といえば、「立春」で、二十四節気において春の始まりであり、  
一年の始まりとされる日です。

今年の始めの一月一日には能登半島地震が起き、死者・行方不明者、建物の倒壊、火災、津波の被害がありました。テレビ画面から伝わる衝撃的な光景に胸が苦しくなりました。災害は人の命を奪い、今まで当たり前でできていた日常が当たり前ではなくなることをこのとき強く感じました。大切な家族を亡くしたご遺族は、悲しみを乗り越え今を前向きに生きようとされています、また復興を願う一生懸命前向きに生きておられると思います。自分にも何かできることがないかと考えますが、何もできず申し訳なく思っております。

誰かが作る、届けてくれるから食料がある、誰かが建ててくれるから家に住める。当たり前前のができるのは、人間がいて人の力、助ける心があるからだと思います。仕事でも、入居者の方のおかげで、日々を楽しく笑顔でいられる、職員の方のおかげで頑張れるのだと思います。人は誰かの支えがあり、お互いに助け、協力し合いながら苦難を乗り越え生きていくことができると感じました。

これからも、災害、新型コロナウイルス感染症等の流行とまだまだ苦難がありますが、今生きていることに感謝し、一瞬一瞬を懸命に、助け合う気持ちを大切に毎日過ごしていきたいです。

ケアワーカー 久徳晴菜

お た よ り

(担当 より)

新型コロナウイルス感染症は、町内では感染状況が落ち着いている状況ですが、インフルエンザは流行しており警戒が必要です。当施設におきましては、感染対策を緩和し「不特定多数の方々との接触を避ける等のルールに沿った自宅等への外出」「感染状況に合わせた誕生会などの行事参加」等に取り組んでおります。今後も感染状況をみながら対策を緩和していきます。

引き続き、感染予防に取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【今月のことば】

幸福のこんな定義を聞いたことがあります。  
「幸福とは、健康と物忘れの早さである。」ですって！  
わたしが思いつきたかったくらいだわ。だって、それは真実なもの。

(オードリィ・ヘップバーン ―女性の格言より―)



南宇和郡愛南町満倉二三〇一番地一  
社会福祉法人御荘福祉施設協会  
電話 (〇八九五)七二一三二一五  
FAX (〇八九五)七二一三二一五  
特別養護老人ホーム自在園  
デイサービスセンター自在園  
居宅介護支援事業所自在園  
グループホームみじょうの里  
発行責任者 施設長 濱香代美