

# なるぎ通信

Vol.2

2026年3月号

『春の気配を感じる季節になりました』……なるぎの取り組み情報誌

なるぎは、  
「地域の健康づくり」  
に取り組んでいます



高齢者だけでなく、働き盛りの地域住民の皆様健康づくりを目的に、運動機会の提供や、講演による教育など、積極的に取り組んでいます

1月28日、仕事終わり後の夜、あわら市商工会女性部の皆さんが来所、「元気で若々しくいるためにすること」をテーマに、講義と運動を通して、健康意識を高めていただきました。



女性部の皆さんには、単に健康だけでなく、若々しくいるための普段の姿勢や歩き方、仲間づくりの大切さをお伝えしました。あわら市商工会女性部の皆さん、積極的に働き、社会に貢献しようとする姿勢は素晴らしいと感じました。皆さん生き生きとしていました！



地域のお店や企業の存在は、買い物に通ったり、そこでの会話の楽しみ、住民にとって生活に欠かせません。あわら市でご商売をされている皆さんの元気は、地域の経済、地域全体の元気に繋がっているということですね。

## なるぎStep

— 小規模空間できめ細やかなリハビリを —



なるぎステップでは機能訓練として個人に応じたストレッチや軽運動のほか、週ごとに内容が変わるテレビ体操（タオル体操・棒体操・ラジオ体操など）を行っています。楽しみながら無理なく体を動かせるプログラムですので、やってみたい体操があれば職員までお知らせください。

	月	火	水	木	金
第1週目	ごぼう先生のイス体操(月別)				
第2週目	タオル体操(ごぼう→スギリハ→介護エンタメ)				
第3週目	棒体操(スギリハ→介護エンタメ→青空体育)				
第4週目	ラジオ体操第一・第二				
第5週目	ごぼう先生のイス体操(月別最新のもの)				

## あわら複合ケアサービス

－必要な時に必要なサービスを－



レクリエーションとして毎月月末に「季節のカレンダー作り」を行っています。カレンダー作成を通して、その時々季節を感じていただけるだけでなく、ご自身の予定（来所日、病院受診日など）を書き込むことで、日常のスケジュール管理にも役立っています。手先を使う作業であり、認知機能面への良い刺激にもなっています。

### 1月の カレンダー



今年の干支をモチーフに、利用者様それぞれの「一年の抱負」を書いていただきました。「桜を見に行きたい」などの具体的なことから「家族が健康で過ごせますように」など、多種多様な抱負が並び、私たちは皆様の願いに少しでも力になれるよう支援しています。



### 2月の カレンダー

節分にちなみ、赤鬼・青鬼・黄鬼など、お好みの色の鬼の顔と福笑いの顔を折り紙で作りカレンダーに貼付けました。かわいらしい表情の鬼がたくさんできあがり、「鬼は～外！」と言いきくほどでした。



## なるぎ訪問看護ステーション

－自宅に居ながら医学的管理を－



令和8年1月に、『なるぎ訪問看護ステーション』に名称変更をしました。

今年もたくさんの雪が降りましたね。訪問看護の仕事をしていて「楽しいな」と感じるものの一つに、夏の穏やかな海や冬の荒々しい海、新緑や紅葉の山々、時にはお祭りの山車に出会うこともあるなど、四季折々の風景を眺めながら運転できることがあります。

一方で、「つらいな」と思うものの一つが冬の運転です。訪問に出る前の雪かきに始まり、細心の注意を払っての運転、訪問先では駐車スペースが確保できず離れた場所に停めて歩いたり…。車内には常にスコップを積み、訪問看護師にはたくましが求められる季節でもあります。それでも、これからは桜の蕾がほころび始め、あたたかな日差しを感じながら運転できる、私の大好きな季節がやってきます。気持ちにゆとりを持ちながら、これからも皆さまのお宅へ伺わせていただきます。【春が待ち遠しいスタッフから】



# リハビリスタジオなるぞの森

— 広い空間を生かした多様な機能訓練を提供 —



春はひな祭りやお花見など、さまざまな行事が始まる季節です。  
「自分の力で歩いて楽しみたい」という目標に向かって、  
皆様それぞれが日々リハビリに励んでいます。



## 春の作品作り



(皆さんで春のカレンダー作り)

春に向けて  
カレンダーを  
作りました



(完成作品を手にしてにっこり)

春に向けて壁画作りの  
準備をしています



(春の壁画に使うパーツを制作中)



(和気あいあいとした作業風景)



チラシで  
ゴミ箱もちょっと  
アレンジして  
作ってみました！



(手作りのかわいいゴミ箱が完成！)



(色とりどりの作品が並びました)

# グループホームとものいえ

－認知症があっても役割をもって生活を－



## 特別メニュー

(お正月の特別メニュー)

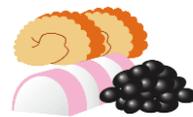
新年を迎え、季節を感じていただくために、お正月にはおせち料理を召し上がっていただきました。

黒豆、紅白かまぼこ、伊達巻などの縁起物が並び、おせちの意味や由来についてお話しすると、「うちのおせちにはこんなものが入っていたよ」と、ご家庭での思い出話もたくさん聞かれ、職員もいろいろ教えていただきながら楽しいひと時を過ごしました。



(おせちをゆっくり召し上がるご様子)

どの料理も  
「美味しい」と  
召し上がっていました。



## 福笑い



1月の行事では新年会を開催し、子どもの頃を思い出しながら、昔ながらの福笑いを楽しみました。皆さん、それぞれが作った顔を見て大笑いされ、とても賑やかな時間となりました。

難しいところは職員がお手伝いしながら楽しそうに参加していました。



できるかなー？



びっくり！  
大笑い！



どこかなー？

## 株式会社なるぞ



「なるぞホームページ」  
<https://www.naruzo.jp/>

住所  
あわら市二面2丁目  
201, 301, 302

メールアドレス  
info@naruzo.jp

### 事業所・連絡先

なるぞケアプランセンター	0776-77-2239
なるぞStep	0776-77-2242
なるぞフィットネス&サロン	0776-77-2242
リハビリスタジオなるぞの森	0776-77-2251
グループホームとものいえ	0776-77-2261
なるぞ訪問看護ステーション	0776-77-2282
あわら複合ケアサービス	0776-77-2282
なるぞ元気あつが教室	080-8690-4106