



新年あけましておめでとうございます。昨年は、皆様の笑顔に私たちも元気をいただきました。本年も、皆さまが穏やかに心地よい毎日を過ごせるよう、職員一同努めてまいります。どうぞ本年もよろしくお願ひいたします。

01 Jフリード訪問介護事業所(京都)



冬に増える“肩こり”とゆず風呂のお話

冬の肩こりは運動と姿勢で予防

寒い季節になると、肩こりに悩む方が増えます。運動不足は血流を悪くし、筋肉に疲労をためやすくします。さらに、寒さで背中を丸めてしまうクセがあると猫背になり、肩や背中への負担が増えて筋肉がこわばりやすくなります。生活リズムの乱れやストレスによる自律神経の不調も、肩こりの原因になります。対策としては、デスクワークの合間に肩を回したり、首や肩のストレッチを取り入れるだけでも効果的です。軽い運動で血流を促し、筋肉をほぐすことが大切です。



冬至のゆず風呂で心も体もリフレッシュ

冬至には、ゆずを浮かべたお風呂に入る習慣があります。昔は毎日お風呂に入る習慣が少なかったため、冬至に体を清めて厄を払い、良い運氣を呼び込む意味がありました。香りの強いゆずは邪気を避けるとされ、実がなるまでに時間がかかることから「長年の努力が実りますように」という願いも込められています。ゆず風呂に入ることによって体が芯から温まり、肩や背中の筋肉のこわばりが和らぐだけでなく、ゆずの香りでもリラックス効果も得られます。寒い冬には、肩を動かす運動とゆず風呂を組み合わせて心も体もほぐしましょう。

河原 駿人

02 訪問介護事業所つながり(滋賀)



「ありがとう」のちから



「ありがとう」という言葉を聞かせた水は、美しい氷の結晶をつくるという話があります。反対に、乱暴な言葉を聞かせた水は、形がくずれてしまうそうです。私たちの体は多くが水分でできているため、言葉は心や体にも影響を与えるのかもしれない。忙しい毎日の中では感謝の気持ちを忘れがちですが、できることから「ありがとう」を大切にしていきたいですね。

そんな時、作家・小林正観さんの「年齢×1万回のありがとうの法則」というお話を知りました。「ありがとう」という言葉を年齢×1万回口にすると、人生のステージが変わり、願いごとが叶うという考え方です。

しかも、この「ありがとう」は感情を込めなくてもよく、ただ口にすることで自分の波動が上がり、運氣が良くなるといわれています。

私はその日から、独り言のように「ありがとう」を言うことを始めました。腹が立つ時も、つらい出来事があった時も、とにかく「ありがとう」と言い続けました。同時に、不平不満や愚痴、悪口を言わないよう意識することも大切にしました。すると不思議なことに、心がこもっていない「ありがとう」であっても、次第に「ありがとう」と思える出来事に自然と目が向くようになり、後から感謝の気持ちが湧いてくることに気づきました。言葉の力の大切さを、日々実感しています。現実には厳しくても辛くても、「ありがとう」という言葉を口に出していくと、本当に心からそう思えることがやってくるし、何よりもそれが人に与える影響につながるということを実感しています。今日も心がこもってなくても、「ありがとう」を言い続けていきたいと思ひます。ありがとうございました。

つながり職員 新田由雅里



読んでみて
ください



神様・人・モノが味方になる70の習慣
【1日1回、1日1歩、1歩1歩】
【1日1歩、1歩1歩】
あらゆる悩みが解決する



ほうかごとの
03放課後等
デイサービス
こだま

皆様、明けましておめでとうございます。昨年きょねんの夏なつは異常いじょうに暑あつかったですね。更さらには秋あきの気配けいはいもなく、一いっ気に冬ふゆ。異常いじょう気象きしょうがつづく昨今きょうこんでございます。体調たいちようを崩くずされてはおられませんでしたか？そんな中なかでもこだまの子こども達たちは元氣げんきいっぱい。子こども達たちのぱわーにたえられて過すごしております今日けふこの頃ころです。今こん回は昨年きょねん秋あきのこだまの取とり組ぐみをご紹しょう介かいいたします。お出でかけはキッズプラザ大阪おおさか、延曆寺えんりやくじ、篠山ささやまチルドレンズミュージアム等とう様々さまな所ところに参まりました。

むぐらや よしひさ
禪屋 喜久

お出かけの様子



キッズプラザ大阪おおさかではテレビ体験たいけんをしたり、世界せかい各国こくの楽がく器きを演えん奏そうしたりして楽たのしみましました。また、延曆寺えんりやくじにはケけーブルカかーとロープウェイろーぷにのって行いきました。比叡山ひえいざんの山頂さんちようは市内しちないとは違ちがってかなり気き温おんが低ひかったのも子こどもたちにととっては重おもいな経き験けんだたことでしょう。篠山ささやまチルドレンズミュージアムには何なん度どか行いっておおりますが、それでも子こどもたちは飽あきるこことなく、楽たのししょうに遊あそんでおおりました。

クッキングの様子



昨秋きょしゅうには色いろ々いろなクくッキきングも行おこななしました。揚あげパンあやキャベツあとウうィンナいーのチちーズトとースト、ハロウはィンいにちちなんだミみイラドらグぐを楽たのしく作つくりました。作さく業ごう工こう程ていでは指し示じ通つうりに作さく業ごうする子こ、途と中ちゆうで独ど自じに作さく業ごうをする子こ、全まく作さく業ごうししない子こなど様さま々さまな子こどもたちがいいまますが、それでも出で来き上じやうががったおおややつを食たべべる時ときはご機き嫌げんで食たべてくくれれまます。中なかでも特とくに嬉うれしいのが、今いままでこの具ぐ材ざいを食たべべななかかったののに、今こん回は食たべべられた！という時ときです。「ややつてよよかった」と感かん慨がいにふふけるるひと時ときです。





ほうかごしつ
04放課後等
デイサービス
せかんど
こだま2nd

なつまつり ようす
夏祭りの様子



しんねん 新年あけましておめでとうございます。ほんねん 本年もよろしくお願ひ致します。さくねん 過去の夏は猛暑が続きましたが、こどもたちはなつやす 夏休みをまんきつ 満喫していました。2026ねん 2026年も「毎日行きたい!」とおも 思ってもらえるこだま 2nd にしていきたいと思います。こんげつごう 今月号ではせかんど こだま2nd のなつやす 夏休みのおでかけと なつまつり ようす 夏祭りの様子をお伝えしようと思います。なかはら みさき 中原 美咲

ごぜん 午前はワニワニパニック・スーパーボールすくい・割りばし落とし・輪投げ・スマートボール・お手玉投げの6種類(ろくしゆ)のゲームに挑戦(てんげん)しました。ごご 午後は「ぴったりチャレンジ」をしました。じかん 時間チャレンジ・かさチャレンジ・ながさチャレンジ・歩きチャレンジ・カーリングチャレンジの5種目(ごしゆ)に挑戦(てんげん)されました。また、おやつにはなつまつり にぴったりのたこ焼きと夏の風物詩(ふうぶつし)のスイカをみんなで食べました。さいご 最後はみんなお待ちかねのビンゴ大会(たいかい)! ビンゴになったお友だち(ともだち)からしんぱん 順番(ついで)に景品(けいひん)もあります! ラストまでとても盛り上がり(なつまつり)がした夏祭り(なつまつり)でした。



で
お出かけの様子



なつやす 夏休み(なつやす)はたくさん おでかけ(おでかけ)しました。7がつ 7月は(7がつ)伏見港(ふしみなか)プール、伊丹昆虫館(いたみこんちゆうかん)、琵琶湖博物館(びわこほくぶつかん)に行きました。8がつ 8月(8がつ)はおもちゃ(おもちゃ)美術館(びじゅつかん)、アサヒビール工場(こうじよう)、青少年科学センター(せいしやうねんかがく)、下水道科学館(げすいどうかがく)などに行きました。ふだん 普段(ふだん)は土曜日(どようび)にしか(しか)いけない(いけない)ようなおでかけ(おでかけ)先(さき)もなつやす 夏休み(なつやす)なので(なので)平日(へいじつ)に行く(いく)ことができました(ことができました)。みんな(みんな)のあたら 新(あたら)しいひょうじやう 表情(ひょうじやう)やえがお 笑顔(えがお)がたくさん 沢山(たくさん)見(み)られました(られました)。

NEW FACE



はった ともみ
八田 智美

だいがくせい ちゆうがくせい こ 大学生(だいがくせい)と中学生(ちゆうがくせい)の子(こ)どもがいます。しゆみ 趣味(しゆみ)はがーでニング(がーでニング)やリース(リース)作り(作り)です。よろしくお願ひ(ねが)います。



なかの はやと
中野 隼斗

サッカー(サッカー)がだい好き(だい好き)です。サッカー(サッカー)のこーち(こーち)をしています。えを(え)かいたり(かいたり)、ゲーム(ゲーム)を(を)する(する)ことも(ことも)好き(好き)です。よろしくお願ひ(ねが)います。

05 randfarm(食品加工事業)



あ 明けておめでとうございます。ランドファームです。
 こんかい わたし だいすき、ピクルスを使つた油淋鶏の作り方を紹介したいとおもいます。
 是非今夜の夕食にいかがですか？

ふくい かずお
福井 一夫

きょう ゆーりんちー 京 ピクルスの油淋鶏

ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

とり もも肉 … 2枚
 しお 塩・こしょう … 少々
 かたくりこ 片栗粉 … 適量
 あぶら 揚げ油 … 適量

ピクルスソース

きゅうりのピクルス … 3本 (粗みじん切り)
 たまねぎ … 1/4 個 (みじん切り)
 ながねぎ … 1/2 本 (みじん切り)
 しょうゆ … 大さじ 3
 す 酢 … 大さじ 2 (ランドファームの洋風ピクルスを使った場合は砂糖は小さじ1に変更)
 さとう 砂糖 … 大さじ1 ごま油 … 大さじ1
 しょうが 生姜 (すりおろし) … 小さじ1



作り方

1. 鶏肉の下ごしらえ

鶏もも肉は余分な脂を取り、塩こしょうをふって片栗粉をまぶす。

2. 揚げる

170~180℃の油で鶏肉をじっくり揚げ、表面がカリッとしたら取り出す。

3. ピクルスソースを作る

ボウルにピクルス、たまねぎ、ながねぎを入れ、しょうゆ・す・さとう・ごま油・しょうが・にんにくを混ぜ合わせる。

4. 仕上げ

揚げた鶏肉を食べやすい大きさに切り、熱いうちにピクルスソースをたっぷりかける。



SNSスポット



株式会社Jフリード

ホームページ



randfarm

オンラインストア



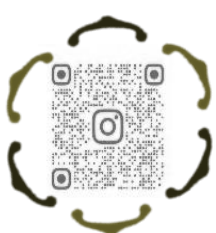
株式会社

Jフリード



Jフリード訪問介護事業所

京都



訪問介護事業所

つながり



放課後等デイサービス

こだま



放課後等デイサービス

こだま2nd

Jフリード広報誌 coccole(ココレ)発行者：株式会社Jフリード 編集：総務 大竹 ひとし

住所：京都市西京区桂上野東町78番地 TEL：075-406-6425 FAX：075-406-6426