

令和 8 年 2 月号

ファルマコム便り



❁ 立春の候、いかがお過ごしでしょうか

暦の上では「立春」を迎え、少しずつ春の足音が聞こえてくる季節となりました。とはいえ、まだまだ寒い日が続いております。空気も乾燥し、体調を崩しやすい時期ですので、温かい飲み物や加湿を心がけ、健やかに春を待ちましょう。

📷 私たちが皆さまの生活をサポートします！



～職員一同、心を込めて～

2月は節分や立春など、新しい季節の始まりの月です。当事業所では、今年1月より“佐伯ケアマネジャー”が新たに1名加わり、総勢13名の体制となりました。

これまで以上にスタッフ同士の連携を深め、気持ちを新たに皆様のより良い生活をお手伝いさせていただきます。

お困り事がございましたら、いつまでもお気軽にご相談ください。

💡 今月の健康アドバイス：冬の“乾燥”対策

冬から春にかけては、お肌や喉の乾燥が気になります。以下のポイントに気をつけてみましょう。

①こまめな水分補給

➢喉が渇いてなくても、温かいお茶や白湯を少しずつ飲みましょう。

②室温と湿度の調整

➢お部屋の湿度は40%～60%を目安に。濡れタオルを干すだけでも効果があります。

③入浴後の保湿

➢お風呂上りは水分が逃げやすいため、クリームなどで早めに保湿を。



新メンバーが加わり、事務所内もより一層明るく賑やかになりました。新しい風を取り入れながら、皆様より質の高いサービスを提供できるよう努めてまいります。春はもうすぐそこです。皆さまの笑顔にお会いできるのを楽しみにしております。

←「しのぶ100様」の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネジャーにお問い合わせくださいませ！



3月のこよみ

3日 ひな祭り
7日 消防記念日
11日 東日本大震災の日
17日 彼岸入り
20日 春分の日
23日 彼岸明け

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

春の寒さは
背のびとして

12月末現在 利用者 357名 サービス提供事業所 244ヶ所