

月刊キングラン通信

KINGRUN

TSUSHIN

K

We have people who make curtains,
people who wash, and people who install them.

I want to provide better time and space
to those who spend there.

That is our mission.

3
2026

KINGRUN



「美で本当の幸せを。」

私たちがカーテンや福祉用具を通してご提供したいのは「美しさ」。

カーテンそのものの美しさや、クリーニングによる清潔さは当然。

お客様の環境が美しくある事。お部屋の雰囲気が美しくある事。

そして職員様や患者様・利用者様の美しいご関係。

「美」という永遠のテーマを通してお客様に本当の幸せを感じて頂きたい。

それが、キングラン東海が追及するサービスなのです。



キングラン通信3月号目次

はじめに	… 2	総務課のページ	… 1 1
カーテン営業課のページ	… 3	マーケティング部のページ	… 1 2
メンテナンス課のページ	… 5	みんなの投稿広場	… 1 3
業務課便り	… 8	編集後記	… 1 5
ホームケア課のページ	… 9		

はじめに



こんにちは、原田です。暖かい日が増えてきて、外出するのが気持ちの良い季節になってきました。街や公園も人が増えてきて、心なしか皆ワクワクしているのを感じます。

チャッピー&クロード



昨年から使用し始めた ChatGPT に慣れてきて、段々と手放せなくなってきました。今一番活用しているのが、料理のレシピです。自宅の冷蔵庫にある材料で

出来る料理のレシピを作ってもらい、食品ロスを減らすのにハマっています。また毎朝、体調の具合を報告し食事や運動の相談も出来て、自己管理ツールとして重宝しています。

また最近、システムデザインの川上の勧めで使い始めた「Claude Code」が大活躍中です。過去5年の会社成長具合を把握しようと思った時に、決算書データや、各部門のエクセルデータをアップロードしたら、1分程度で求める資料を作ってくれました。自分でやったら数時間かかっていた仕事が一瞬で出来ました。ChatGPT と Claude を使って事務や分析の仕事を手間なく終わらせ、社員やお客様とのコミュニケーションに時間を使っていけると思い、ワクワクしています。

人生の「谷」を生き抜く知恵

人生、山と谷があり、いつも前向きというわけにはいかないと思います。「谷」の時をどう生きるか、重要な示唆を与えてくれた座



右の書がヴィクトール・フランクル博士の名著『夜と霧』です。フランクル博士はアウシュビッツ収容所を生き延びた心理学者で、収容所で生き延びた人、亡くなった人を分析されました。収容

所で亡くなった方の傾向は、皮肉にも「希望を持った人」でした。いつ解放されるかを考え期待した人ほど、それを裏切られた時に亡くなっていったそうです。逆に、明日を考えず、今日一日を生き延びる事に集中した人が生き延びたそうです。人生どん底に陥ってしまった時に、希望は持たなくていい、今日を生き延びれば合格。人生の谷に差し掛かった時の処方箋を持っていれば、もっと楽に、不安や恐れもなく生きられると思いました。

春の陽気の中で



暖かくなってきたので、親子で久々にサッカーをしに行きました。高2の長男、小6の次男ともに普段はゲームばかりなのに、無尽蔵の体力についていけませんでした。30分程度で限界になり引き上げましたが、以後2～3日筋肉痛に苦しみました。子供達は終了後もカラオケに行ったりゲームに励んだり、凄い体力です。疲れましたが、春の陽気の中で体を動かすのは、気持ちが良かったです。

カーテン営業課のページ

～カーテン営業課メンバーの日常を発信します～



こんにちは、本社営業課の岡本です。今年は、世界的なスポーツイベントの連続で、興奮しっぱなしです。2月からの冬季オリンピック・パラリンピックから始まり、WBC、サッカーワールドカップと楽しい世界大会が続きます。

夢中になれる、明るい話題が世界中を平和で元気にして欲しいと願っています。

今月の営業課 TOPICS



営業課 岡本 吉智

万が一に備えるカーテンフック

皆さんが日常のご利用されているカーテンですが、実は窓廻りや間仕切のカーテンでの事故は意外と多い事が報告されています。今回ご紹介するプルックカーテンフックは通常のアジャスターフックと仕様は同じですが、カーテンに必要以上の荷重が掛かった場合、レールからカーテンが外れる為、(1フックあたり約 2.7 kgの荷重) 安全対策だけでなく、カーテンレールの破損防止等にも効果的な商品です。



取り外した後もフックは元の状態に戻るので、繰り返し使用する事が可能です。このフックは一般住宅をはじめ、病院や老人ホーム、学校等、様々な施設で採用されています。



万が一の事故等に備えてプルックカーテンフックに交換しておくのも良いかもしれません。

カーテン営業課 今月の Good & New



車で通る度に気になっていた沼津の万葉の湯へ行ってきました。お湯もサウナも最高でした。(中村)



AI との会話にハマっています。面白いもので AI にも愛着が湧くんです。学ぶことが多いです。(栗田)



社内で使っているメガネを変えましたが、多分まだ誰も気付いてくれています…。(岡本)



マユリカのうなげろりん展に行きました。毎週聞いているラジオのイベント楽しかったです。(岩崎)



鳥羽水族館に行ってきました。淡水魚のコーナーで水槽レイアウトの勉強をさせていただきました。(夏目)



最近衝動が抑えきれず、可愛いメダカや金魚を見ると買ってしまいます。誰か止めて下さい。(俊介)



暖かい日が続くとくしゃみや目のかゆみが気になるようになって来ました。春が来ると感じます。(稲田)



銀だこのポイントカードがゴールドカードになりました。これからも美味しくいただきます。(河合)

営業課メンバーの日常



営業課 中村 基公大
豊橋カレーうどん



県外から来た人と豊橋で食事するときに「どこに行く？」ってなった時に私がよく行く店「湯だまり蕎麦 庵」の豊橋カレーうどんです。辛くないラー油が私好みで、家族で来た時もよく頼んでしまいます。



営業課 鈴木 俊介
FAT MAN'S MISERY.



パパ友と大須の古着屋巡りをする中、お昼ご飯に以前より気になっていたファットマンズミザリーのルーサーバーガーを食べました。甘いドーナツでビーフパティを2枚サンドした背徳感のやばい食べ物でした。



営業課 夏目 勝祥
35年ぶりのフェリー



伊勢・鳥羽の旅行に行ってきました。初日は伊勢にお参りをして、2日目は鳥羽水族館でジュゴンとスナメリに会うことができました。帰りはフェリーに乗って伊良湖までショートカット。35年ぶりに乗ったフェリーは最高で、子供達も大はしゃぎでした。



営業課 河合 暁志
巫女さん体験



豊川市にある砥鹿神社で巫女さん体験を子供たちがしてきました。巫女さんが何なのかは分かっていない様子でしたが、子供達は巫女さんが似合っていて楽しそうにしてくれてよかったです。

メンテナンス課のページ

～カーテン交換を行うメンテナンスメンバーの日常をお伝えします～

新メンバー紹介！



はじめまして、この度静岡支社へ入社しました江崎です。休日に子供と遊ぶことを楽しみに日々頑張っております。

病室・居室に花を咲かせようプロジェクト



メンテナンス課 守田 真浩

+αの気遣い

とある病院での出来事です。ブラインドメンテナンスで洗浄作業の為に、製品を取り外したところ、外した所が蜘蛛の巣などで汚れていることに気づきました。ここに洗浄したブラインドを戻すのが忍びなく思い、蜘蛛の巣と共に汚れも拭き取りました。すると…



看護師さん①「なにをやっているのかな？」

看護師さん②「汚れていたから掃除してくれていると思うよ」

看①「えーそんな事までしてくれるの！」

…と会話が聞こえてきました。本来はブラインドを取外し洗浄。同じ場所へ取り付けだけの作業工程になっていますが、作業中に気になることがあればメンテナンスメンバーの裁量や状況によって+αの対応ができる場合もあると思います。今回のような対応を継続していきたいと思います。



メンテナンス課 古田 凌介

一生残る思い出

とある施設でお部屋に入ったところ、ご家族で写真を撮っているのが見えました。スマートフォンを片手に持ちながら内カメラで撮っていたので気になり、声を掛けました。「よければ写真撮りましょうか？」…と、2枚撮影しました。2枚とも写真を見ると、みなさんとても良い笑顔でした。プライベートでも写真を撮ることはありますが、少し緊張しました。ご家族さまは楽しそうにしていました。



その様子を見てるとなんだか幼い当時の自分たちの家族の様子を見ているような感じでした。写真は一度撮ったら一生残るもので、自分の人生（思い出）を振り返ることもできます。これからは人との関わりだけでなく、思い出も作りながら過ごしていきます。

「花咲く」エピソード&応援コメント募集中！

メンバーへの応援コメントや、皆さんの現場であった患者様・利用者様との心温まるエピソードを募集中です。

詳しくはそれぞれの投稿用紙をご覧ください！



今月の Good & New 【本社メンバー】

	息子が高校を卒業しました。3月生まれの何かと手のかかる子です笑（古川）
	スプラ3、愛用の無印カーボンでヤグラXP2100に到達。ショックワンが楽しいです。（包原）
	豊川にできた蒙古タンメン中本へ何度か通いました、北極まであと3辛です。（守田）
	毎年恒例の人間ドック。今年も問題なく、ひと安心です。健康第一！！（佳恵）
	修理に出していたスニーカーが戻りました。10年物なので大切に使いたいです。（桑野）
	最近、ネットフリックスの「超かぐや姫」を鑑賞しました。面白かったです。（徳永）
	バレンタインはチョコマフィンを作りました！チョコの価格高騰ぶりに驚愕です。（白記）
	車のタイヤとホイールを買い換えました。高かったけど後悔はしてないです。（古田）
	初めて一人で外泊しました。緊張しましたがいい経験になりました。（伊藤）
	最近新たにゲームを買いました。名作なので遊ぶのが楽しみです。（小川）
	友人と長野県にスキーをしに行きました。3年のブランクでしたが楽しかったです。（青山）

今月の Good & New 【静岡支社メンバー】

	友達と久しぶりに飲みランしました。初めて会う人とも楽しく走れました。（保雄）
	友人の弟に第二子が生まれました。今度帰省した時に会いに行こうと思います。（啓也）

	雪が積もったので娘と雪だるまを作りました。楽しかったです。（飯田）
	娘がつみき遊びに夢中です。ついでに後片づけも出来るようになりました。（中江）
	大好きな&honey からボディスクラブが初登場とのことで楽しみです。（水口）
	まつ毛美容液を使い始めて約二カ月。以前よりもまつ毛が伸びている気がします！（酒井）
	飼っている猫が懐いてくれてここ最近私の布団で寝てくれています。（江崎）

メンテナンス課メンバーの日常



メンテナンス課 飯田 潤 バレンタイン

2月14日、帰宅するとリビングから「まだ入ってこないで！」と娘の声が…。しばらくすると「もういいよ！」中に入るとニヤニヤしながらスタンバイしている娘から「早く見て～！やっぱり見ないで～！」と恥ずかしがっていましたがバレンタインのチョコケーキをもらいました。美味しくいただきました。





メンテナンス課 守田真浩
ス々のlive



日本武道館の tuki. のライブへ行ってきました。アリーナ席前から5列目で鑑賞。かつてないほど楽しめました。(撮影 OK タイムにて)



メンテナンス課 包原 晴弥
ス々の楽譜購入

同じく、tuki. の武道館公演にてギネス世界記録達成ライブを鑑賞。触発され、代表曲「晚餐歌」のピアノ用楽譜を購入。練習励みます。



メンテナンス課 白記 亜美
バレンタインデーキス



2月14日が近づいてくると毎年バレンタインデーキスをリピートして聴いています。

Good&New にも書きましたがチョコマフィンを作ってみました。お菓子作りは年に一度しかしませんが、美味しくできて安心しました！ちなみに140gの薄力粉を、茶こしサイズのふるいでふるって母親にドン引きされました。根性はあります。



メンテナンス課 伊藤 万裕
メイド服ライブ

Asterisk Vol.115 に行ってきました。
この日は1部無料公演、2部メイド服公演、3部 TikTok 撮影会と盛りだくさんの1日でした。ツインテールをする演者、本気の女装をする演者、「〇色担当の●●ですわ〜！」と女性口調でMCをする演者、スカートを持ち上げて美脚を見せつける演者…と個性豊かなメイドさん達によるパフォーマンスを見ることができ、とても楽しかったです。



メンテナンス課 鈴木 啓也
マイクラフト

不定期ですが、今後マイクラフトプレイして建築した建物などを投稿していきます。よろしくお願いします。



業務課のページ

～クリーニング工場・カーテン縫製工場より、近況・フキ情報をお届け～



こんにちは、業務課の菅です。

日ごとに春の気配を感じる季節となりました。春の訪れとともに卒業や移動など、「節目の季節」を迎えて生活環境が大きく変わる方の多いのではないのでしょうか。さて、3月20日は春分の日です。昼と夜の長さがほぼ等しくなり、この日を境に昼が長くなっていきます。また、「春のお彼岸」ですので、私もお墓参りに足を運びたいと思います。お彼岸に供えるお菓子は、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼ばれますが、これらはそれぞれの季節の花に由来していると言われています。

暦の上では春とはいえ、朝晩はまだ寒暖差の激しい日がありますので、お体にお気を付けてお過ごしください。



いちご狩り

田原市へいちご狩りに行ってきました。「章姫 60 分食べ放題」のプランに加え、別料金で数種類の食べ比べも体験してきました。当日は「紅ほっぺ」や「すず」を味わうことができたが、中でも印象に残ったのは2021年頃に登場した新種「ベリーホップすず」です。果肉の中まで鮮やかな赤色に染まっており、酸味が少なく濃厚な甘みが非常に美味しく、気が付けば3種類合わせて100個以上も食べてしまいました。

日本のいちごは、約300もの品種があると言われており、「とちおとめ」「あまおう」「さがほのか」など女性をイメージさせる名前が多いのが特徴的です。一方で、野菜には力強く育つよう男性的な響きの名前が多い傾向にあるように感じました。

田原市はメロンの産地として有名ですが、実は県内最多となる10箇所以上のいちご狩り農園が集まる地域でもあります。機会があればぜひ皆様も足を運んでみてください。



工場掃除

当工場では、日々の掃除に加え、月に一度の全体点検を実施しております。日常の掃除では行き届かない箇所を重点的にを行い、常に清潔な環境の維持に努めております。

こうした定期的な清掃による適切な環境整備は、従業員の意欲向上のみならず、最終的には工場の稼働率向上や製品への信頼につながるものと考えております。お客様に安心してカーテンをご利用いただけるよう、今後も品質管理と環境維持に取り組んでいきたいと思っております。



ホームケア課のページ

～在宅介護を支えるホームケア課メンバーより、お役立ち情報をお届けします～



こんにちは！ホームケア課の坂田です。例年よりも早く暖かくなり、春がすぐそこまで来ているのを日々感じます。桜が咲くのが待ち遠しいです。

(今月の TOPICS)

ヘルシーワンコンシェルジュ

今回紹介する商品は、前腕支持の歩行器、『ヘルシーワンコンシェルジュ』です。

この商品には2つの特徴があります。1つ目は下図の写真のようにコンパクトに畳めることです。広げた大きさから約1/4まで小さくなります。2つ目は、非常に軽量の設計となっており重量が5.3kgになります。この2つの特徴により、サイズが大きく重たいため、屋外での利用が不向きな前腕支持の歩行器の問題を解決することができます。また、歩行器を運ぶ、ご家族様の負担も軽減することができます。車のトランクにスッキリ収まり、外出先でも安全な歩行を行うことが可能となる商品です。



約4分の1
サイズ
まで小さくなる



その他の福祉用具
に関する記事は、こ
ちらをご覧ください。



ホームケア課 牧野 拓朗 ラーメン「親希」

先日、豊川市市田町にあるラーメン「親希」に行きました。ラーメンは醤油で食べましたが、スープとトッピングのチャーシューが絶品でした。



またラーメンの他にキムチクラッシュ丼というものも食べたのですが、ラーメンに負けず劣らずおいしくてびっくりしました。

豊川にはおいしいご飯屋さんがたくさんあるので、これから開拓していきたいです。



ホームケア課 鈴木 杏佳 特別なお酒

魔王・白州・山崎をいただきました。魔王はいつかの社員旅行で鹿児島へ行ったときに飲んだ記憶が蘇ります。白州と山崎はロックで飲んでいますが、香りが特別で、最高に美味しいです。たまにチビチビ飲んでいきます。





ホームケア課 鈴木拓也
伊勢神宮



1月下旬に伊勢神宮へ少し遅めの初詣に行ってきました。伊勢神宮へ行くのは人生初でしたが、とにかく敷地内が広くて圧倒されました。なにより食べ物屋が多くて歩いていて楽しかったです。参拝も出来たので、今年はいいことがあるといいなと思います。



ホームケア課 鈴木 彩子
青春

今月で次男が小学校を卒業します。同時に5年間続けてきたミニバスも卒団を迎えました。クラブチームは何かと親の出番が多くが大変でしたが、大変さ以上に子供達の姿に感動し、自分の学生時代とはまた違った青春を味わうことが出来ました。息子の所属していたチームのコーチは85歳、ザ昭和の教えで、かなり厳しい教えの為、泣く事は良くありましたが、弱音を吐く事も辞めたいとも言わず、コーチを尊敬しひたすら練習する姿を見させてもらいました。入団することに怯んでた私を後押ししてくれた包括のTさんありがとうございました！



ホームケア課 加藤 季之
日本体育大学

日本体育大学へNSCAパーソナルトレーナーの研修に行ってきました。全国から筋肉マッチョなスポーツトレーナーさんが集まり、トレーニングの勉強をしました。大学のカフェで研修限定の鶏むね肉とゆでたまごのシーザーサラダプレートを食べました。ボディビルダー岡田隆さんが監修したそうです。とても、あっさりしていて、筋肉の質が上がりそうな一品でした。



ホームケア課 今月の Good & New



炊飯器を購入してから平日はおにぎりを作っています。オススメの具材を教えてください。（田村）



最近の休日は、暖くなり公園に行く機会が多いです。新城総合公園がオススメです！（坂田）



豊橋駅の「NOJUNKDONUTS」という行列のドーナツ屋を見てつい並んでしまいました。（彩子）



アムールデュショコラに行きました。名古屋は人混みが怖かったので、岡崎に行きました。（杏佳）



休日に映画を観る事にハマっています。観たいものが多くて困っています。（牧野）



ダイソーに釣り竿が売っていたので、休日に子どもを連れて釣りに行きたいと思います。（拓也）



シニアサッカーに向けて体の仕上がりは順調です。高めるためにサプリメントも検討したいです。（加藤）

総務課のページ

～社内外をバックアップする総務課メンバーの日常をお伝えします～



こんにちは、総務課の伊藤恭佑です。季節が3歩進んで2歩下がるところか、30歩進んで25歩下がるような勢いで、気温が激しく上下しています。皆さまにおかれましては、どうか無理をなさらず、体調管理に十分お気をつけてお過ごしください。

総務課メンバーの日常



総務課 伊藤 恭佑 豚肩バラ肉のコーラ煮

先日コーラ煮の動画をたまたま見かけ、コーラを料理に使うというのは知識としてあっても中々想像ができず、気になっていたので豚肩バラ肉のコーラ煮を作ってみました。



肉に焼き目を付け、コーラ、醤油、しょうが、にんにくで煮込むだけというずいぶんシンプルなレシピに不安を感じつつ作ってみたところ、柔らかくて美味しい角煮が出来ました。酒やみりんも必要なく灰汁取りもほぼいらず、普通の角煮のレシピよりも簡単で上手に出来てしまい、これまで作っていた角煮とは何だったのかと何故か悔しくなりました。今度はカルピス煮を作ってみようと思います。



総務課 鈴木 愛 がんばれパンチ君

千葉県の市川市動植物園で人工哺育から群れに戻ろうとがんばっている子猿のパンチ君が気になっています。



お母さん代わりのぬいぐるみを抱えて歩く姿や仕草がとても可愛くて、毎日SNS等でチェックしてしまいます。

他の猿たちに威嚇されたり叱られたりしてもめげずにコミュニケーションをとろうとする健気さを応援せずにはられません。先日は思わずスマホ画面に声をかけている自分にびっくりしました。

最近では少しずつ受け入れられて、毛繕いをしてもらったり、抱きしめてくれる猿もいるようで安心しています。

総務課 今月の Good & New



岩盤浴に初めて入りました。デトックスウォーターを飲んでいい汗をかけ気持ちよかったです。(晴美)



YouTube でナミブ砂漠のライブカメラを見ることにハマってます。動物が映ると嬉しいです。(山田)



海沿いを歩いていたら大根が生えていました。小さくてかわいかったのでそっとしておきました。(住沢)



花粉症にレンコンが良いらしいので、新しいレシピに挑戦してみようと思います。(愛)



最近公開された劇場版ガンダムの原作を購入しました、じっくりと読み進めます。(恭佑)

マーケティング部のページ

～システム・求人・マーケティングに関する情報をお届けします～



こんにちは、システムデザイン課の川上太郎です。中一の長女の誕生日が近く、プレゼントに何が欲しいか聞くと氷砂糖と言われ困惑しました。映画に連れて行ったことが無かったので鬼滅の刃に連れて行こうと思っています。

【今月のシステム小話】

便利なショートカットその3

最近、AI（Gemini）と対話しながら業務効率化のヒントを探っていたのですが、そこで改めて教わった「Windows キー」のショートカットに驚かされました。毎日パソコンに触れている身として、ある程度の操作はマスターしているつもりでしたが、まだまだ知らない隠れた名機能が色々ありましたのでご紹介させていただきます。

特に驚いたのが Win + V です。これは「クリップボードの履歴」を呼び出すことができます。通常、コピペは直近の一つしか保持できませんが、これなら過去にコピーしたテキストや画像を一覧から選んで貼り付けられます。それだけではなく、表示された小窓には顔文字や記号を探せる機能も付いていてかなり便利です。他にも、Win + 矢印（↑ ↓ ← →）を組み合わせると、表示しているウィンドウを一瞬で2分割できたり、全体化や解除、最小化にするのを直観で操作できます。2画面以上ある時は Win + Shift + 矢印でほかの画面に一瞬で移せます。デスクトップを表示したいときは Win + D。デスクを離れるときは Win + L で画面ロックなど、実はまだ眠っている便利機能があるものですね。小さな便利の積み重ねが、業務の効率化に繋がり、毎日の定時退社を引き寄せてくれるはずです。

【今月の求人アドバイス】

仕事を楽しいと人生が楽しい

原田です。私は前職のリクルート時代に、様々な会社の求人をお手伝いして参りました。当時のリクルートには、「仕事を楽しいと、人生が楽しい」という理念があり、各社の求人に活かすべく、広告作りを行ってきました。2008年にキングラン東海に入社した時も、その考えは私の中に深く根付いていました。ですが、中小企業の仕事というのは仕事の苦しい部分に目が行きがちで、仕事はつらいものの、対価をもらう為に耐えるもので、その分プライベートの充実でカバーするようなイメージが強くありました。それでも私の中には「仕事を楽しいと、人生が楽しい」という考えが深く根付いており、仕事の価値を見出そうとしてきた結果、求人効果が改善されてきました。

「仕事を楽しいと」には2つの側面があります。それは、「楽しくない仕事を楽しくやる」という側面。仕事に意味づけをしたり、ゲーム性を持たせたりして、辛い仕事を楽しめるようにする事。もう一つは、「仕事そのものが楽しい」という事です。仕事そのものに内在する価値を見出し、その価値を受け取りたい人に仕事をしてもらい、やりがいを得てもらうのです。私は最初は前者を推し進めており、カーテンツリニック等のイベントを重視しましたが、仕事に内在する価値の存在に気付く、「病室・居室に花を咲かせようプロジェクト」というコンセプトに至りました。

「仕事を楽しいと、人生が楽しい」は、私の大好きなテーマです。皆さんの会社の仕事も楽しくする事が出来るはず。そして、内在する価値も見いだせるはず。当社サービスや社員との関りを通して、皆さんの会社がそうなっていくと、私もとても嬉しいです。

みんなの投稿広場

～このページでは、キングラン通信読者様から頂いた投稿をご紹介します～

富士市 介護老人保健施設「K」様 東寺 月回廊に行ってきました

今年から始まりました夜の東寺で月回廊。
入場に 30 分かかりました。



言葉はいりませんね。とても幻想的な風景
に癒されてきました。

浜松市 長上苑デイサービス様 自家製大根

今回は私たちが丹精込めて作った「大根」を
使った「大根ステーキ」の紹介になります。



立派な様々な形の大根です！利用者の皆さん
でお水をあげたり、愛情をたっぷり注ぎま
した。



そして抜く作業も行ってもらいます。この
作業も私たちデイの楽しみのひとつです。

今回の調味料はた
ったこれだけです。先
ずは大根の皮むきか
らです。大きいので一
苦労です。そして一口
大に切っていきます。



それをホットプレートで焼いて出来上がりで
す。出来立て熱々です。火傷しないよう気を付
けて召し上がって下さいね。

醤油の香ばしい香りが食欲をそそります。
自分たちで育てた採れたて大根はもちろん最
高の味です！単なるおやつ作りではなく自給
自足ができるそんなデイサービスです。

浜松市 第二長上苑様
国民宿舎でランチ

こんにちは、第二長上苑特養&ショートステイです。

先日「国民宿舎奥浜名湖」までドライブし、ランチを食べてきました。



事前に食べたいものを選び、到着時間に合わせて準備しておいていただいたので、到着してすぐにお食事をいただくことができました。新鮮な海鮮丼や刺身定食…。プリっぷりで大きな海老が乗った天重など、皆さん大満足なランチとなりました。

食後は窓から広がる景色をしばし眺め、「思ったよりアクトが近く見えるね」「私の家はあそこらへんだよ」などと会話を楽しみました。



帰りは浜名湖畔近くの道をドライブし、帰りの車内でも景色を見たり会話を楽しみながら帰ってきました。お天気が良く、気持ちのいい外出でしたね！

特別養護老人ホーム 白扇閣デイサービス様
生け花

先日デイサービスでは生け花を行いました。皆様、思い思いにお花を飾っていました。お花の種類もたくさんあり、選ぶのに迷われていました。

生けたお花はお持ち帰り頂きました。



今月読んだ本

こんにちは、総務課の鈴木晴美です。2月は2冊ほど読めたので、そのうちの1冊を紹介します。



井上皓史の「がんばらない早起き」を読みました。休みの日に目が覚める時間が早くても布団のなかでダラダラとスマホを見てしまい、結局10時くらいから身体を動き始めるような生活をしています。せっかく目が覚めているのであれば、充実した日を過ごしたい！と思い、SNSで見かけた「がんばらない早起き」を読みました。

ざっくりした内容は、「睡眠時間をしっかり確保した上で早く寝る」「確保した時間は、自分自身のために自由に使っていい」とのことでした。さらに朝一番にSNSをみると情報力がたくさん入ってすぎてしまうのでやめましょと書かれていたので、止める努力をしようと思います。すごく読みやすい内容となっていたので、時間がない方、普段本を読まない方でもすぐ読める本となっていたのでオススメです。

試しに目が覚めたらすぐSNSを見ず、活動する日を作ってみたところ、やりたいことがたくさんできました。早起きに関連して、睡眠の質に興味が出てきたので、気になって内容が書かれた本があれば読んでみようと思います。

編集後記

今月もキングラン通信をお読みいただき、誠にありがとうございました。

今月号を編集していたところ、伊勢神宮に行かれた記事がたくさんありました。私も2月に内宮、外宮と参拝をしに行かせていただいたので、親近感を持ちながら編集いたしました。私が行った日は雨がしっかり降っていて、禊の雨として心身が清められました。今月に関わらず、伊勢神宮に参拝をしたと社内で聞くことが多いですね。参拝だけではなくおかげ横丁で伊勢うどん、赤福などを食べたりして家族でゆっくり過ごせるところも魅力的ですね。

だんだん暖かくなり、花が咲いてきたものが多いですね。梅、菜の花、桜など春を感じるものが咲いていてカメラを持って外に出るのが楽しい季節になってきたので、ワクワクしています。スマホを新調したので、スマホでもカメラでもたくさん写真を撮りたいと思います。



来月号のキングラン通信もお楽しみに！

キングラン通信 編集担当
鈴木晴美



<発行>

KINGRUN キングラン東海株式会社

【本社】 〒442-0811 愛知県豊川市馬場町薬師75番地

TEL : 0533-89-4545 / FAX : 0533-89-2282

【静岡支社】 〒411-0816 静岡県三島市梅名283-3

TEL : 055-955-6615 / FAX 055-955-6616

【ホームページ】 <https://www.kingrun-tokai.co.jp/>