

新年あけましておめでとうございます。今年の干支は『戌』です。戌年は、「食べ物に困らない」「道に迷わない」という言い伝えがあるそうです。また、「勤勉で働き者」とも言われ「まじめに行ってきたことで、食べれるようになる」と考えることもできますね。皆様にとって健康で良い一年になりますように、本年もよろしく願いいたします。

介護職 渡辺 奈月



おやつ時間に『お麩ぜんざい』『甘酒』『パウンドケーキ』と日替わりで準備させて頂きました。甘酒は、少し生姜を入れる事で美味しさが増し寒いこの時期には身体から温まるなど喜んで頂けました。お麩のぜんざいは馴染みがないようでお口に合う方と合わない方と賛否両論でした。壁画作りでは、犬のイラストにちぎり絵をして頂き可愛い犬の作品に仕上がりました。



1月“てまり”による歌の会予定

22日(月)31日(水)

時間：午後1時45分～2時45分

ご家族の参加もお待ちしています。



行事予定



1月は、『新年会』を、15日(月)～19日(金)に予定しております。どうぞ、お楽しみにして下さい。



(ご利用者の作品)

～寒さ対策～



かかとの上げ下げは、寒い時期にぴったりの温まる運動の一つです。ふくらはぎは第二の心臓とよばれ座ったままでも上げ下げするだけで血流が動き、むくみも減少するようです。