



みなと荘新聞

平成30年1月 第82号

今月の予定

《 1月16日 ~ 2月15日まで 》

- | | |
|----------------|----------------|
| 1月 | 2月 |
| 16日.. 誕生祝い喫茶 | 3日.. 節分・豆まき会 |
| 24日.. 園芸活動 | 5日.. 華道 |
| 25日.. 夜間想定避難訓練 | 14日.. バレンタインデー |

デイケア

『通所リハビリテーション』



2018年 明けましておめでとうございます。

今年も宜しくお願いします。

お正月はお天気も良く、過ごしやすかったですね。大晦日の年越しそば、お正月のお雑煮におせち料理、たくさん食べて、ちょっと体重が増えました！なんて方もいらっしゃるかと思います。どうしても年末年始は暴飲暴食してしまいがちです。お腹は空いていないけれど、目の前に食べ物があると、ついつい手が伸びてしまうものです。おいしく食べたんですからいいじゃないですか！少し増えた体重は減らせばいいのです！

1月になると寒さも厳しくなります。朝の気温も氷点下！日中も10度以下！どうしても体を動かすのがおっくうになり、コタツに入って1日のんびり…なんて事もあるかと思います。朝起き上がる前、夜寝る前に、少しだけ軽く運動をしてみませんか？

手足の指を動かして、次は首、その次は首、次は手を上げたり下げたり…。足を曲げたり伸ばしたり、せっかくくた、声を出して、1.2.3…。体が温かくなってきますよ。寒さに負けず元気に過ごしましょう！デイケアは今年も明るく元気に頑張ります！

1月1日~1月3日 正月行事



みなと神社にお参り。まずは鈴を鳴らし神様にご挨拶を。お賽銭を入れ、おみくじを引き運だめし。絵馬に願い事を書き、今年の1年も幸福に過ごすことができますようにお祈りをしました。



平成もいよいよ30年目。おせち料理や紅白饅頭で元旦のお祝いをしました。おめでたい料理を食べて今年の気分も晴ればれます。



正月行事として書き初め会や写真撮影会、ゲームを開催しました。書き初めでは皆様「これでは駄目、もっと上手く…」と何回も練習を繰り返されており、とても気合が入っていました。



行事の様子

12月6日 餅つき



年末の餅つき会。皆様の勢いのある掛け声で杵を臼に一振り、一振り、力強く叩きつけます。

完成した餅は粘りよく味わいもあり、きな粉などを絡めて食べるととても美味しいものでした。



12月25日 クリスマス



12月の大行事クリスマス。真っ赤な服のサンタクロースやトナカイと一緒に記念撮影をして嬉しいプレゼント。美味しいケーキや食事を食べて大満足です。



編集後記

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。年末行事から正月行事をしっかりと済ませ、無事にみなと荘と御利用者の皆様との新しい1年の始まりを迎えることができました。厳しくなってきた寒さにも負けることなく、暖かい毎日を過ごすことができるよう、頑張っていきたいと思っております。

