



施設入口 イルミネーション 



親光だより 
2020年12月号



Merry Christmas



11月29日 サービス向上委員会の取り組みで

‘リンパリフレッシュヨガ’

を実施しました!

沢山の方にご参加いただき、楽しく体を動かしました(^.^)/



看護師 栗野

なかなか外に外出する機会が少ないため、少しでも免疫を高めて頂きたいと思い今回はリンパを刺激するヨガを実施しました。30分行った後は体が温くなり、皆様から「肩が軽くなった気がする!」などのお声を頂きました!



12月4日 カラオケ会



機能訓練指導員によりカラオケ会&えんげ体操を定期的実施しています。

カラオケは皆様に大人気!

昔を思い出しながら楽しく実施しています。



♪人気曲目ベスト5♪

- ・川の流れるように・りんごの歌
- ・瀬戸の花嫁・高原列車は行く
- ・北国の春



クリスマスツリーを飾りました!



Merry Christmas



ユニット内は入居者様と一緒に飾り付け☆



今月の行事食

文化の日御膳

皆さんが楽しみにしている行事食!!
お膳をお出しすると、「わあ～!豪華だわ♡」
「お刺身が嬉しいー♡」「もっと食べたいわ♡」
と、とても大喜びでした(^.^).

“たくさん食べて、コロナに負けないぞ!”

里芋はいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維も豊富で、慢性の便秘の方には胃腸の調子を整えてくれます。また、柿はビタミンCを豊富に含んでいて、免疫力を高めて風邪を引きにくい身体をつくってくれます。

コロナ禍で落ち着かないまま、気づけば年末になっていました。朝晩の寒さも厳しくなってきましたので、皆様もお体に気をつけてお過ごしください。

管理栄養士 大野

御献立

- ・ ご飯
- ・ 茶碗蒸し
- ・ 刺身
- ・ (鮪・サーモン・甘海老)
- ・ 清まし汁
- ・ 筑前煮
- ・ 果物
- ・ (柿・キウイフルーツ)
- ・ ほうれん草胡麻和え

こんにちは。早いもので、今年も残すところ半月程となってしまいました。ご家族様はいかがお過ごしでしょうか。

今年はコロナウィルスの影響で、我慢・我慢の年だったかと思えます。新しい生活様式といった言葉もでき、日常生活にも変化のあった年でした。

親光でも大々的なイベントや外出レクは中止になってしまいましたが、各ユニット職員が工夫を凝らし施設内で行えるイベント(苺狩り・ケーキバイキング・ミニ納涼祭等)を行いました。また、サービス向上委員会としても、流し素麺やかき氷、お茶会といったイベントを行い、多くのご入居者様に喜んで頂きました。まだまだコロナウィルス収束の兆しは見えませんが、来年こそは、ご家族様も参加出来るようなイベントも行えたら良いなと思っております。

今後も、感染対策を行いながら、ご入居者様と一緒に笑顔溢れる生活が出来るようにしたいと思います。

最後になりますが、今年一年ご理解とご協力を頂きありがとうございました。良いお年をお迎えください。

職員だより



生活相談員
加藤 愛美

