デイケア「レクリエーション」

昨年は様々な工夫をしてレクリエーションを行ってまいりました。ビデオ上映を幾度か 行いました。単純にビデオを観るといった日もありました。その中でも何が見たいかり クエストを頂き、インターネットで動画を探し懐かしの歌謡曲や漫才などを観ながら思 い出話で盛り上がることもありました。映画で人気のあったものは

「釣りバカ日誌シリーズ」「寅さんシリーズ」でした。

歌謡曲では断トツで「美空ひばり」でした。

カレンダー作成や季節の飾りつけをする時に もビデオで流す歌謡曲をそのままBGMにして 楽しんでいただきました。 運動週間では感染 予防を徹底し、玉入れやおじゃみ飛ばしなどを 行いました。ちょっとした運動会気分も味わって いただけました。音楽療法士によるピアノ演奏



デイケア忘年会

やクラリネット演奏も行いました。



クリスマスメニュー



クイズの答え

第1問 ② 凧あげはその年の 健康と幸運を願っ て行うものでした。

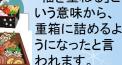
また凧揚げをしたときに、空高 く上がれば上がるほど、こども は元気に育つと言われます。

第2問 ①正月は福の神

🏂 をお迎えする 日なので、元

旦に掃除をす るとやってきた福の神を 掃き出す事になると言わ れ、縁起の悪いものとさ れています。







いきます。

≪1月行事予定≫

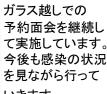
≪2F•3F≫

書き初め 月間で取り組みます。

≪デイケア≫

書き初め週刊

1月4日(月)~5日間行ないます。





ご挨拶

明けましておめでとうございます。

旧年中は、新型コロナウイルス対策で、特に面会に際して苑内にウイルスを入れない 為に御不自由をお願いいたしました。ご理解ご協力ありがとうございます。

職員一同・職員の家族も含めて感染者を出さないように、三密を避けて・マスク・手 洗いの励行等に努力して参りました。ご利用者様はご高齢の方ばかりですので、一度 ウイルスの侵入を許すとひつ迫した状態になります。面会を「以前の様に戻して欲し い」と希望されるご家族様もいらっしゃいますが、前述のようにもう少しお待ちください。

人類にはこのウイルスに対して免疫が有りませんので、いつ終息するのか誰にも言 えません。皆様とご一緒に今後ともご利用者様を第一に守っていく所存であります。 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。 向陽りんどう苑 職員一同





しっかり食べて元気に過ごそう

冷えやすい冬場を健康に過ごすためには、身体を温めたり、免疫力や抵抗力を 高めたりすることが大切です。 冬の食事に積極的に身体を温める効果が期待で きる食べ物は下記の通りです。

たくさんあるのね。



- ・りんご・さくらんぼ
- ・ぶどうなど <固い物>
- ・チーズ ・漬物
- ・ごぼう・カブなど

<黒っぽい物> ·黑砂糖·紅茶

- ・黒豆・ひじき・醤油
- <暖色系の物>
- ・エビ・赤身の肉
- ・紅鮭・卵・大豆など

手軽に作れる「しょうが紅茶」は温かい紅茶に新鮮なしょうがをすりおろして入れる だけでOKな飲み物です。好みに応じて黒砂糖を加え、しょうがの量の目安は、 紅茶一杯に親指大程度。一日2杯から4杯を目安に飲むといいとされています。 身体を温めて、寒い冬を健康的に過ごしませんか。

お正月に関する雑学&豆知識クイズ

<第1問>

お正月の遊びのひとつ「凧あげ」。どういう意味があるとされているでしょうか?

- ①空高く上がると「金運があがる」といわれている。
- ②空高く上がると「子供が元気に育つ」とされている。
- ③空高く上がると「出世できる」とされている。



<第2問>

元旦にしてはいけないといわれていることがあります。それは何でしょう?

①掃除 ②海水浴 ③貯金

<第3問>

お正月に食べるおせち料理。なぜ重箱に詰められるようになったのでしょうか?

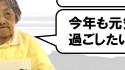
- ①「歳」を重ねるという意味から。
- ②「めでたさ」を重ねるという意味から。
- ③「ごちそう」を重ねるという意味から。



答えは裏面へ

新年の抱負 年女年男

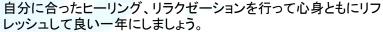
2021



元気で活躍したい

ヒーリング・リラクゼーション

昨年は、色んな出来事があり、良い意味でも悪い意味でも大変な 年だったと思います。様々な癒しを求めることも多かったと思います。 インドア派は好きな趣味に没頭する人もあれば、アウトドア派は密 を避けるように行動されている人など、人それぞれの過ごし方があ りました。ネット動画の再生数、テレビの視聴率、ラジオの聴取率も 上がったそうです。ラジオでは特にヒーリングミュージックが多くオン エアされました。通販ではリラクゼーション効果を期待した商品が多 く売れました。皆様はどのような癒しをされましたか。







元気で頑張ります。

元気で頑張るぞ!

人に役に立つような仕事を、 一生懸命やりたいと思います。

元気で長生きしたい。



