



## ～新年のご挨拶～



**新年明けましておめでとうございます。新しい1年が始まりました！**

デイサービスは、家での生活がより良くなることを目指す所です。今年も、私たちには何が出来るか、お一人お一人にどんなことが必要なのかを皆さんと一緒に考えながら、取り組んで行きたいと思います。

また、4月に介護保険の改正がひかえています。詳しい事が分かれば、ご連絡させて頂きたいと思います。

**職員一同頑張りますので、今年もどうぞよろしくお祈りします。**

脱衣所でズボンを脱ぐ動きをして下さっています。



上着の袖を通す動きでしっかりと肩を動かして下さいます！

## ～新しい体操～

昨年の12月より、新しく「皆さんと一緒に考える体操」を行っています。お風呂での動きや、朝起きてから出かけるまでの準備など、実際に生活に関わる身近な事をテーマにして、皆さんと一緒にどのような動きをしているのかを考えて体操にしています。「朝起きたらまずは服を着替えるわ」と言って下されば、実際に服を着替える時の動きを体操として行います。皆さんも「実際に毎日することやし、しっかり体操で動くようにしておかないといけない」と参加して下さいます。この体操の良い所は、皆さんの実際やっておられる動作を体操にしている所と、いつも発言などされない方も「私はこうするよ」と積極的にお話して下さい、体操に参加してくだる所だと思っています。

まだ少し馴染みのない体操ですが、皆さんの生活に関わる実践的な体操を、これからも取り組み、皆さんの生活につなげていきたいと思っています。

## 1月の予定

### ★お誕生日会

1月 5日 (金)

1月 9日 (火)

1月11日 (木)



1月20日 (土)

1月27日 (土)

### ★行事

1月17日 (水) ギター演奏会

1月18日 (木) 折り紙

1月29日 (月) 尺八演奏会



## 管理栄養士よりコメント ～「粘り強く、のびやかに」～

あけましておめでとうございます。新年を迎え、正月料理に舌づつみを打った方も多いでしょう。正月料理には、家族の健康や幸せなど様々な願いが込められています。お節料理の“昆布巻き”は喜ぶにつながると言うのは知られていますが“餅”の意味は、あまり知られてないようです。



### ○お正月の鏡餅

古くから日本では、餅には神様が宿ると考えられていました。餅を食べる事で生きる力を得られるとされ、「鏡餅」は、神様を迎えるお供え物です。



### ○お正月の雑煮

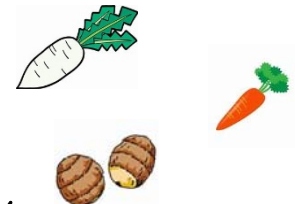
「雑煮」は、お供え物のお下がりで作る歳神様から力をもらうために頂きます。餅に大根や人参や里芋などの野菜を使い豊作と繁栄と無病息災を祈って食べる料理です。

※具材の意味 餅……………長く伸びる事から長寿の象徴

にんじん…赤い色が魔除

だいこん…輪に通じるように

里芋……………小芋をたくさんつけるので子孫繁栄



雑煮は地域により餅の形や味付けや具材など様々です。また食べるタイミングは、三日間毎日1個ずつ数を増やして食べると、縁起が良いそうです。具材は、輪切りにして家庭円満です。



本年もよろしくお願ひ致します。

社会福祉法人 近江ちいろば会

デイサービスセンターみなくち みんなの家

滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

電話 0748-76-3091

ホームページ <http://chiiroba.jp/>



介護の事なら「ケアプランセンター みなくち みんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。

(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093