



謹賀新年



新年明けましておめでとうございます

利用者様御家族様お揃いで良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

去年は、新天皇が御即位され令和という時代の幕明けの年でもありました。しかし一方で自然災害が多く、小野町でも台風19号の影響で被害がありましたので一日も早い復旧を願っています。

今年55年ぶりに東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。日本代表の活躍を祈りながら去年のラグビーW杯のように大いに盛り上がることを期待しましょう。

本年も「あすか」は皆様に愛され信頼される施設を目指して進んでいきますのでよろしくお願い申し上げます。

令和2年 1月

所長 國分伸三

《 今月の目標 》

新しい年になりました。今年一年の目標を立てて元気に過ごしましょう！

～地域で違う「お雑煮」～

お雑煮とは、「お餅を入れた汁物」のことをいい、お餅の形や具、味付けは地域や家庭で様々です。室町時代に武家社会で祝いの膳として出されていた「烹雑(ぼうぞう)」が始まりらしいです。また、その土地で採れたものを大晦日にお供し、正月にお下がりを雑煮にして食べ“神様のパワーを頂ける”という言い伝えがあります。中通り地域は、すまし汁に角餅が一般的ですが、岩手県→くるみ雑煮、宮城県→焼きはぜ雑煮、千葉県→はばのり雑煮、福井県→かぶら雑煮、と地域の特徴があります。

1月の行事

- ・誕生会(4名様) 10日(金)、25日(土)
- ・小正月(だんごさし) 15日(水)
- ・特別メニュー 8日(水)、16日(木)



長寿の豆知識 VOL5 『四十肩、五十肩改善運動』

肩関節周囲の筋肉を動かし、四十肩、五十肩の予防、改善に努めましょう。

<タオルを用いた運動>



的だと思えます。回数は10回×3セット行ってみましょう。

- ・タオルを肩幅ぐらいの位置で把持します。
- ・万歳するように上へ上げます。
- ◎とても簡単な運動です。腕の三角筋や肩甲骨も動きますので非常に効果

<ペットボトルを用いた筋トレ>



・次に横へ移動させます。(10秒～15秒キープ)

◎それぞれ10回ずつ(10秒～15秒キープ)左右行ってみましょう。

⑧水の量で負荷を調整して無理なく運動していきましょう。

- ・ペットボトルは500mlのものを使用します。
- ・写真の様に片方の手でペットボトルを持ち90° 挙げます。(10秒～15秒キープ)

< 誕生会 >



お誕生日おめでとうございます。

今月は7名の利用者様の誕生会をさせて頂きました。

職員の仮装による一芸に笑い、美味しいケーキと紅茶でお祝いしました。

<クリスマスメニュー>



12月23日(月)、24日(火)は昼食とおやつがクリスマスメニューでした。色とりどりのお料理で、皆様に満足して頂くことができました。



12月10日(火)、大正琴のボランティアで“あじさいの会”の方々が来所されました。とても素敵な音色で、聞いた事のある名曲を奏でて頂き、利用者様も皆さん、うっとり聞き入っておりました。ありがとうございました。

— 冬至 —

12月16日(月)～21日(土)まで、ゆず湯を楽しんで頂きました。皆様、口々に「これで風邪をひかない」と話しておりましたが、食事・水分・睡眠をしっかりとって体調管理を心掛けて頂きたいと思えます。

