

# 仲まち新聞 1月 132号

## クリスマス会



12月の行事レクでは、クリスマス会をしています。始めにクリスマスや冬の歌を皆で元気よく歌っています。ハンドベルでは職員と利用者さんが協力して演奏もしました。おやつのケーキを準備する間に昭和クイズを楽しんでいます。ケーキは皆さん美味しいように食べられていました。また12月誕生日の方のお祝いもしています。

新年明けましておめでとうございます。

昨年は皆様にはご理解とご協力を賜り、ありがとうございました。今年も皆様が明るく過ごせるよう、スタッフ一同心掛けて参りますのでよろしくお願いいたします。

今年は午年です。馬は躍動・成功・勝負運・象徴・前向きで活気ある年とされています。美味しい物を食べて元気に笑顔で過ごして行きましょう。

## レクリエーション



寒さも本格的になってきました。

寒さ対策・健康維持の為に、体を温める【温活】に取り組んでみては！防寒の為に首・手首・足首を温めたり、体を温める食材（生姜・根菜類）を積極的に摂取しましょう。また寒い時期でも脱水になりやすいので、こまめな水分補給をしていただきたいです。温かい飲物をゆっくりと飲むのもいいですね！適度な運動やストレッチも有効です。くれぐれもお体にはお気をつけて過ごしてください。