

あっとほーむ通信

わっはっは

平成31年1月31日発行

第24号

介護付有料老人ホーム

豊田ほっとかん



新年明けましておめでとうございます!

昨年のほっとかんでは、東館がオープンし、大きな変革の年になりました。新たに御入居された方も加わり、年末年始のイベントも楽しく開催することができました。

本年もほっとかんをよろしくお祈りします。



新年あいさつ会

新年あいさつ会です!
今年初めての顔合わせを食堂でしました。
毎年恒例の花びら餅を頂きました。



謹賀新年



花びら餅は、平安時代から続く「長寿を願う餅」のようです。梅干しや結んだ昆布を入れたお茶と一緒にいただき、無病息災を願うそうです。

鏡開き・おしるこ会



おしるこ会では、「小豆の量が丁度良くて美味しかった」というお声がありました。

年末お楽しみ会・夕食会



夕食会では、お寿司の屋台があり、各々で好みのネタを選ぶことができました。目の前で握っていただき、入居者の皆様の笑顔がみられました★

お楽しみ会では、クリスマスソングのサクソフ演奏に合わせて、一緒に歌いました♪
また、職員によるフラダンスもありました。



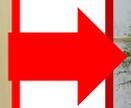
～おしりのストレッチ～

- ① 壁に背をつける。
- ② 背筋を伸ばしたまま膝を抱え、脚をあげる。
- ③ 1日1回 **10秒を3セット**。

※このときに猫背にならないようにする。

※お尻の筋肉が伸びていることを意識する。

効果:立位の安定、スムーズに歩行ができる。



～なすとごはんのきままな日常～

なす: 去年の紅白に自分の好きなアーティストがでていて、年越しはとても楽しかったです!

そういう風に過ごせるのはとても贅沢なことだなと感じました♪

ごはん: 新年ということで新しい目標や挑戦してみたいことを皆さんは考えられましたか?

具体的に紙に書くことで達成しやすくなるみたいですよ。