

# はなみずきだより



## 明けましておめでとうございます

2022年の干支は <sup>みずのえとら</sup>壬寅 <陽気を孕み春の胎動を助く>

冬が厳しいほど、冬の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生きる年になるそうです。

今年も新型コロナウイルス感染症に負けずに、明るく心地よいデイサービスに皆様に来ていただきたいと思っています。そして、職員と、個別機能訓練でパワーアップした皆様とが一緒におなかを抱えて笑える楽しい年にいたしましょう。



## 新年のご挨拶 2022年



- |   |         |
|---|---------|
| こ・・・今年こそは趣味を見つけたい                         | 方波見 所長  |
| と・・・とってもいい年にしたい♪ウル <sup>トラ</sup> ハッピーに♪   | 村上 綾香   |
| し・・・初心忘れず、いつも前向きに <sup>トラ</sup> イします♪     | 大木 節子   |
| も・・・もしも生まれ変わったら、体操選手になりたい。                | 張 黎明    |
| よ・・・よく笑い、よく食べて健康に過ごしましょう♪                 | 梅澤 みづき  |
| ろ・・・ロックンローラーではないけれど熱い人になりたい♪              | 相笠 明美   |
| し・・・しっかりと今年も感染予防を忘れずにいきましょう♪              | 向野 由美子  |
| く・・・クミコです (^ω^)...今年も頑張ります♪               | 広田 久美子  |
| お <sup>おとこ</sup> ・・・男3人                   | 大関 喜道   |
| ね <sup>ねんし</sup> ・・・年始から念には念を入れて          | 池田 諒    |
| が <sup>がんばり</sup> ・・・頑張ります                | 石原 貴裕   |
| い <sup>えガオウ</sup> ・・・いつも笑顔が絶えない一年にしましょう 😊 | 鈴木 美佐子  |
| し・・・しあわせな一年となりますように!(^^)!                 | 広田 卷子   |
| ま・・・益々皆さまお元気で(^)o(^)                      | 高原 雅喜子  |
| す・・・すーいすいと今年も進みますように (^^ゞ                 | 荒井センター長 |



# クリスマス会 12/23 (木)



午前は宇川先生とクリスマスソング  
メドレーと楽しいセッション



午後は、2年ぶりに大村先生をお迎えしてピアノ・  
ウクレレリコーダー演奏…そして生歌を聞くことが出  
来ました。魅力的は舞台にみなさんうっとり



貫禄十分なサンタクロースもやってきました。






手芸、美術ボランティアさんからのプレゼント

## 《賢く食べようお肉のパワー！！》



年末始はごちそうが続く時期です。肉料理を楽しむ機会も多いでしょう。大切なたんぱく源ですので上手に取り入れたい食材の1つです。動物性のタンパク質には健康的な身体づくりに欠かせないアミノ酸が豊富に含まれています。筋肉や髪の毛、爪など人間の体を作るために不可欠な成分なので、毎日の食事で欠かさず食べる事が推奨されています。

### <種類別の特徴をみていきましょう>

-  **牛肉** : ビタミンB群が豊富に含まれます。鉄や亜鉛が豊富で貧血予防におすすめ。肩ロース・ヒレ・モモ等は柔らかい部位です。
-  **豚肉** : ビタミンB群が豊富に含まれます。脂身にはコレステロールを上昇させないオレイン酸が多く含まれます。ロース・ヒレは比較的柔らかい部位です。
-  **鶏肉** : 牛肉・豚肉と比べてタンパク質が一番多い。ムネ、ササミは柔らかい部位です。

お肉を食べて元気に1年を過ごしましょう！

看護師

村上綾香



## お知らせ

1月11日(月)成人の日(祝日)

センターは開所いたします



# 1月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています  
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
		 <p>令和4年 寅年 本年もよろしくお願いたします。</p>				1
2	3	4	5	6	7	8
	1/1~1/3 お休みです 	年始はじめ 健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
		書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
9	10	11	12	13	14	15
	成人の日 センターは開所します 健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
16	17	18	19	20	21	22
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
23/30	24/31					
	健康チェック					
	軽体操					

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。  
木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。  
※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間	9:20 ~ 16:35 (月~金)
	10:00 ~ 13:15 (土)
◎ 内容	9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム
	12:00 ~ 13:00 昼食
	13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので  
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300