

1月行事予定

柏木小学校慰問

1 (水) 元旦

2 (木)

3 (金)

4 (土)

5 (日)

6 (月)

7 (火)

8 (水)

9 (木)

10 (金)

11 (土)

12 (日)

13 (月) 成人の日 ガール美容室

14 (火) 元気アップ体操

15 (水) 万年青大学 講師:成田理事長

16 (木)

17 (金)

18 (土)

19 (日)

20 (月) 散髪日

21 (火)

22 (水)

23 (木)

24 (金)

25 (土)

26 (日)

27 (月) 元気アップ体操

28 (火)

29 (水)

30 (木)

31 (金)



11月12日、柏木小学校3年生の慰問を受けました。元気いっぱい绳跳びをしたり踊りを披露してくれ、会場も盛り上がっていました。肩もみタイムもあり心暖まる交流の時間を楽しみ、活力をもらっていました。

利用者様も大変喜ばれており、「わあもあれだけ動ければいいな」「見て癒された」などの沢山の声が聞かれました。

万年青大学



11月21日、デイセンターホールにて齋藤副所長を講師に万年青大学が行われました。平川市のバスの乗り方・運行形態の変更についての話や下肢筋力向上に効果のある体操を紹介して頂きました。参加された方々は「今の人たちはあまりバス乗らないからね～、これも時代の流れなんだね。」「バスで病院に行ってるから今後の乗り方を知れて良かった。」等と感想聞かれていました。次回の万年青大学もお楽しみに!



今月のおすすめ料理

【キムチ鍋】

鍋料理が美味しい時期ですが、キムチには整腸作用・免疫機能向上など寒い時期には嬉しい効能が沢山あります。風邪ひかないように体の中からも温めましょう!

御家族の皆様へ

新年明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

まだまだ感染症が心配な時期ですが、脱水症にも注意が必要です。冬に脱水症にかかる割合は、実は夏と変わりありません。電気毛布やこたつの使用、衣類の重ね着等により体温が上昇し汗をかく為です。ご家族様に置かれましても、お身体にお気をつけてお過ごしください。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL <https://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

