

# スマイルスマイル新聞

12月号

令和3年12月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

## ショートステイ便り

## 短期入所生活介護事業所

師走を迎え、何かと忙しい時期となりました。今年もウェルハートおかやをご利用いただき誠にありがとうございました。

ショートステイの食堂からは、寒さが厳しくなればなるほど早朝の富士山がくっきりと美しい姿を私達に見せてくれます。朝早くに起きてこられた方と一緒に日の出を見ることができた時は「きれいだね〜。」「朝日が当たって本当にきれいだね〜。」「いやあ〜本当に良いものを見せてもらった。」と感動を分かち合っています。

令和4年の元旦にウェルハートから眺めるご来光も楽しみです。

### <年末・年始の催しのお知らせ>

12月28日にはショートステイとテイスサービス合同で「餅つき会」を行います。感染対策をしっかりと行い、今年も皆で力を合わせて餅をつき、鏡餅を作りたいと思います。

1月にはショートステイで「新年会」を予定しております。新しい年が良い年となりますようにと願い、鍋料理などのご馳走を皆さんと一緒にいただきたいと思います。



## 厨房便り

Merry Xmas



寒い日が続く、体が冷えてしまうことも多いと思われます。いろいろな防寒対策がありますが、食べ物で体の芯から温めるのもその一つです。温かい食べ物を食べると、冷えて緊張した体が緩み、血流が良くなって温まるので、リラックスして疲れも解消できます。体を温める食材としては根菜類（ごぼうや大根など）、発酵食品、香辛料（生姜やにんにくなど）があります。冬に美味しい野菜や魚介類を使って、温かい鍋物やスープなどで体を芯から温めるのはいかがですか？ 体を温めて風邪をひかないようにしましょう！



### ☆12/7（火）セレクトメニューのご紹介をします。☆

Aセット：ゆかりご飯、メンチカツ、白菜と人参の味噌汁 Bセット：五目あんかけうどん、ヤクルトの2種類から選んでいただきました。共通の物として、きんぴらごぼう、菜の花のしらす和えが付きまして、12月は、忘年会お楽しみ弁当のグルメ週間やクリスマスメニューなどがあります。お楽しみに！



# スマイルスマイル新聞

12月号

令和 3年 12月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



## デイサービス便り



今年も残すところ残りわずかとなりました。今年も皆さんの笑顔を沢山見られた素晴らしい年となりました。ありがとうございました。

### ★リンゴ風呂★



11/14～20の一週間、りんご風呂を楽しんでいただきました。リンゴの匂いに誘われ、皆さん「食べたくなっちゃうね」とりんごを手に取り、話しに花が咲いていました。

### ★おやつ作り★



リンゴ風呂の週間に合わせ、おやつ作りも行いました。

午前中にリンゴジャムを作り、午後のおやつのホットケーキに添えて食べました。今年も皆さんにご協力いただき、美味しいリンゴジャムができました。また次回のおやつ作りもお楽しみに!

### 1月の予定

1/12・13:まゆ玉作り

1/17～22:生姜風呂



## ひまわり便り



## すいとん入り野菜汁



12/6日・7日に中庭の畑で収穫した、サツマイモ・大根を使って、すいとん汁を作りました。皆さんに野菜を、剥く・切る・粉を混ぜる・煮るなど全ての工程に関わって頂きました。大根もサツマイモも柔らかくて、とても美味しく出来ました。



### 1月の予定

1/10(月)11(火)

白玉ぜんざい作り

1/12(水)13(木)

まゆ玉作り

1/21(金)22(土)

凍み大根の煮物作り

書き初めやカルタ・トランプなど正月の遊びも行います



◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用 曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28-0755 担当：武井、渡邊、高澤